

DELMEDICO

DIE GESUNDHEITSEXPERTEN IM KLINIKUM

Veranstaltungsprogramm

August bis Dezember 2011



Klinikum Delmenhorst



DELMEDICO

Liebe Leserin, lieber Leser,

bereits zum zwölften Mal erscheint unsere DelMedico-Broschüre mit vielen interessanten Vorträgen, Schulungen und Kursen für Ihre Gesundheit.

Entdecken Sie auf den folgenden Seiten unser umfang- und abwechslungsreiches Angebot an Präventions-, Informations- und Bewegungsangeboten. Informieren Sie sich in unseren kostenlosen Vorträgen oder ganz individuell und persönlich in einer unserer Sprechstunden. Werden Sie fit in den Kursen unserer Physiotherapie, zum Beispiel beim Nordic Walking, oder entspannen Sie mit Shiatsu oder autogenem Training. Werdende Eltern, Großeltern und Geschwisterkinder finden Unterstützung in den Kursen und Beratungsangeboten der Frauenklinik und der Kinderklinik.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

HERAUSGEBER: Klinikum Delmenhorst gGmbH, Wildeshäuser Straße 92, 27753 Delmenhorst
READAKTION/LAYOUT: Referat für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: (04221) 99 - 5511, Fax: (04221) 99 - 5516, delmedico@klinikum-delmehorst.de
AUFLAGE: 2.000 Exemplare
DRUCK: Fink Druck, Delmenhorst



GESUNDHEITSINFORMATION

AB SEITE 3

Einfach laktosefrei leben - Wie man mit Laktoseintoleranz umgeht
Lungen-Check! - Atmung o.k.?
Trotz Endoprothesen sportlich aktiv
4. Delmenhorster Palliativtag - Wenn einem die Luft ausgeht!
Gut trainierter Beckenboden - Gesund im Alter

ALTERNATIVE HEILMETHODEN

AB SEITE 8

Bachblüten - Die sanften Helfer
Feuchte Hosen - Nasse Betten
Touch for Health - Gesund durch Berührung
Durch individuelles Stressmanagement zur Entspannung
Mit der Klangmassage zur Entspannung

GESUNDHEITSBERATUNG

AB SEITE 12

Trauer-Treffen der Palliativstation
Pfllegesprechstunde
Sprechstunden der Allgemein- und Viszeralchirurgie /
der Orthopädie und Unfallchirurgie / der Thoraxchirurgie / der Frauenklinik /
der Urologie und Kinderurologie / der Kinderklinik
Krankenhausseelsorge / Sozialdienst
ILCO Besucherdienst

SCHULUNGSANGEBOTE

AB SEITE 23

Diabetes mellitus: Schulungen, Seminare, Beratung / Ernährungsberatung/
Schulungen für Kinder im Alter von 7 bis 8 Jahren / Gut gelaunt aufhören -
Nichtrauchen leicht gemacht / Asthma-Training für Kinder / Erste Hilfe am Kind
Kurs für Angehörige - Schlaganfallpatienten richtig versorgen

PHYSIOTHERAPEUTISCHE BEWEGUNGSANGEBOTE

AB SEITE 30

Nordic Walking für chronische Schmerzpatienten / Nordic Walking Einzeltraining
Nordic Walking 65plus / Wirbelsäulen-Gymnastik
Senioren-Gymnastik 60plus / Senioren-Gymnastik 70plus
Senioren-Gymnastik im Wasser / Senioren-Gymnastik im Bewegungsbad
Aquafitness
Beckenboden-Gymnastik für Frauen / Beckenboden-Gymnastik für den Mann
Shiatsu-Behandlung für Körper, Geist und Seele
Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

AB SEITE 40

Elternschule
Kreißsaalführung / individuelle Kreißsaalführung
Hebammen-Sprechstunde / Hebammengespräch zum Geburtsverlauf
Nabelschnurblutspende
Geburtsvorbereitungskurs / Intensiv-Geburtsvorbereitungskurs für Paare
Wassergymnastik für Schwangere / Rückbildungsgymnastik
Homöopathie und Akkupunktur in der Geburtshilfe

RUND UMS BABY

AB SEITE 48

Große Schwester! Großer Bruder! / Informationsabend für werdende Großeltern
Wochenbettbetreuung
Stillberatung
KiWi-Familiencafé
Frühchenmassage
Babymassage: Berührung mit Respekt / Babyschwimmen ab dem 4. Lebensmonat

SELBSTHILFE IN DELMENHORST

AB SEITE 54

Delmenhorster Selbsthilfegruppen stellen sich vor.



AKTIONSTAG ZUM 14. DEUTSCHEN LUNGENTAG

Lungen-Check! - Atmung o.k.?



Die Lungen versorgen den Körper mit lebensnotwendigem Sauerstoff und sorgen für den Abbau von Kohlendioxid. Unsere Lunge ist zu jeder Tages- und Nachtzeit unterschiedlichen Umwelteinflüssen ausgesetzt. Mittlerweile gehören akute und chronische Erkrankungen der Lunge zu den großen Volkskrankheiten in unserer Gesellschaft. Deshalb ist es wichtig, in regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen, eventuelle Lungenerkrankungen zu erkennen.

Unter dem Motto „Lungen-Check - Atmung o.k.“ beteiligt sich die Klinik für Innere Medizin am bundesweiten Lungentag. Patienten mit Atemwegserkrankungen und Interessierte sind herzlich eingeladen, sich in Kurzvorträgen, bei Lungenfunktionstests oder an Aktionsständen zu informieren. Die Selbsthilfegruppe COPD-Emphysem steht allen Interessierten ebenfalls beratend zur Seite.

TERMIN:	Samstag, 17. September 2011
UHRZEIT:	9.00 bis 13.30 Uhr
ORT:	Konferenzraum, Klinikum Delmenhorst
REFERENT:	Dr. Jörg Schmalenbach, Facharzt für Innere Medizin, Lungen- und Bronchialheilkunde, Allergologie, Schlafmedizin am Klinikum Delmenhorst

Foto: © Oliver Flörke_fotolia

VORTRAG

Trotz Endoprothesen sportlich aktiv

Durch den Einsatz eines künstlichen Gelenkes, sogenannte Endoprothese, können viele Menschen ihre Bewegungs- und Gehfähigkeit zurück erlangen. Sie können wieder schmerzfrei aktiv am Leben teilhaben und gewinnen ihre Mobilität zurück. Nicht selten stellt sich der Wunsch, möglichst schnell wieder sportlich aktiv zu sein.

Chefarzt Jörg Retzlaff erklärt im Vortrag, welche Sportarten im Alter zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit günstig sind. Insbesondere geht er auf die besondere Situation der Patienten ein, die trotz eines künstlichen Gelenkes Spaß an der Bewegung haben und etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Er stellt geeignete Bewegungsabläufe vor und zeigt Betroffenen, dass körperliche Aktivität durchaus sinnvoll ist.

Für den Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich: Telefon (04221) 99-5511 oder per E-Mail: delmedico@klinikum-delmenhorst.de.

TERMIN:	Donnerstag, 13. Oktober 2011
UHRZEIT:	18.30 bis 19.30 Uhr
ORT:	Blauer Salon, Klinikum Delmenhorst
REFERENT:	Jörg Retzlaff, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Foto: © Gina Sanders_fotolia





PALLIATIVSTÜTZPUNKT DELMENHORST

● Palliativversorgung ● Schmerztherapie ● Hospizarbeit

4. DELMENHORSTER PALLIATIVTAG

Wenn einem die Luft ausgeht!

Interessierte sind herzlich eingeladen, sich in zahlreichen Vorträgen zu informieren.

TERMIN: Samstag, 12. November 2011
UHRZEIT: 10.00 bis 16.00 Uhr
ORT: Schulungszentrum der
Berufsgenossenschaft für
Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege
Fischstraße 31, 27749 Delmenhorst





VORTRAG

Bachblüten - Die sanften Helfer

Der britische Arzt Edward Bach begründete in den 30er Jahren die nach ihm benannte Bachblütentherapie. Laut Bach beruht jede körperliche Erkrankung auf einer Störung des seelischen Gleichgewichts. Die Bachblüten werden zur Wiederherstellung des seelischen Wohlbefindens eingesetzt, um somit auch eine körperliche Erkrankung zu heilen.

Helke Jambor stellt die wichtigsten Bachblütenmittel und ihre Anwendungsmöglichkeiten vor und zeigt, wie man mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests die richtige Bachblüte für Angehörige oder auch Tiere findet.

*Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich bei:
Helke Jambor, Telefon (04223) 708989.*

TERMIN:	Montag, 12. September 2011
UHRZEIT:	20.00 Uhr
ORT:	Rehaschulungsraum im Untergeschoss, Klinikum Delmenhorst
REFERENTIN:	Helke Jambor, Kinderkrankenschwester, Kinesiologin, Asthmatrainerin

ANSCHLIESSENDE BACHBLÜTENSEMINARE

SEMINAR TEIL 1:	Mittwoch, 28. September 2011, 19.00 bis 22.00 Uhr, Konferenzraum, Klinikum Delmenhorst
SEMINAR TEIL 2:	Mittwoch, 5. Oktober 2011, 19.00 bis 22.00 Uhr, Konferenzraum, Klinikum Delmenhorst
GEBÜHR:	70,00 Euro für beide Seminare

VORTRAG

Feuchte Hosen - Nasse Betten

Bei vielen Kindern besteht auch nach der Einschulung noch das Problem des Einnässens am Tage und in der Nacht. Das belastet nicht nur die Kinder, sondern auch die ganze Familie. Was kann man aber tun, wenn sich dieses Problem einfach nicht bessern will?

Im Vortrag stellt Helke Jambor mögliche Ursachen, kurz die schulmedizinische Behandlung und alternativ die kinesiologischen Methoden vor, um ein Einnässen im Kindesalter abzustellen.

*Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich bei:
Helke Jambor, Telefon (04223) 708989.*

TERMIN: Donnerstag, 22. September 2011
UHRZEIT: 20.00 Uhr
ORT: Konferenzraum, Klinikum Delmenhorst
REFERENTIN: Helke Jambor, Kinderkrankenschwester, Kinesiologin, Asthmatrainerin

Foto: © skyla80_photocase





VORTRAG

Touch for Health - Gesund durch Berührung

Touch for Health (TfH) bildet das Basiswissen der Kinesiologie. Die bei dieser Methode angewendeten Muskeltests können Ungleichgewichte im Energiesystem des Körpers aufzeigen und durch gezielte Techniken wieder ausgleichen. TfH eignet sich hervorragend zur Prävention von Erkrankungen, kann leicht erlernt werden und zur Gesunderhaltung der ganzen Familie beitragen. Helke Jambor wird nach einem kurzen Vortrag praktische Beispiele vorführen.

*Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich bei:
Helke Jambor, Telefon (04223) 708989.*

TERMIN:	Montag, 10. Oktober 2011
UHRZEIT:	20.00 Uhr
ORT:	Rehaschulungsraum, im Untergeschoss Klinikum Delmenhorst
REFERENTIN:	Helke Jambor, Kinderkrankenschwester, Kinesiologin, Asthmatrainerin

TERMINE FÜR TOUCH FOR HEALTH SEMINARE

TFH SEMINAR 1:	Samstag, 5. und Sonntag, 6. November 2011, Konferenzraum, Klinikum Delmenhorst
TFH SEMINAR 2:	Samstag, 14. und Sonntag, 15. Januar 2012, Konferenzraum, Klinikum Delmenhorst
UHRZEIT:	9.30 bis 17.30 Uhr
GEBÜHR:	je Seminar 130,00 Euro

Foto: © Matthias Balzer_pixelio

VORTRAG

Durch individuelles Stressmanagement zur Entspannung

Stress ist für die meisten Menschen in der heutigen Zeit ein ständiger Begleiter. Fast jeder hat ihn schon einmal zu spüren bekommen. Eigentlich ist Stress etwas positives, er sichert das Überleben und kann Menschen zu Höchstleistungen befähigen. Entsteht hingegen ein Gefühl der ständigen Überforderung und Anspannung oder kommt es sogar zu Panikausbrüchen, ist oft die Grenze der Belastbarkeit erreicht. Stresssituationen können jedoch durch Erlernen verschiedener Methoden abgewendet werden.

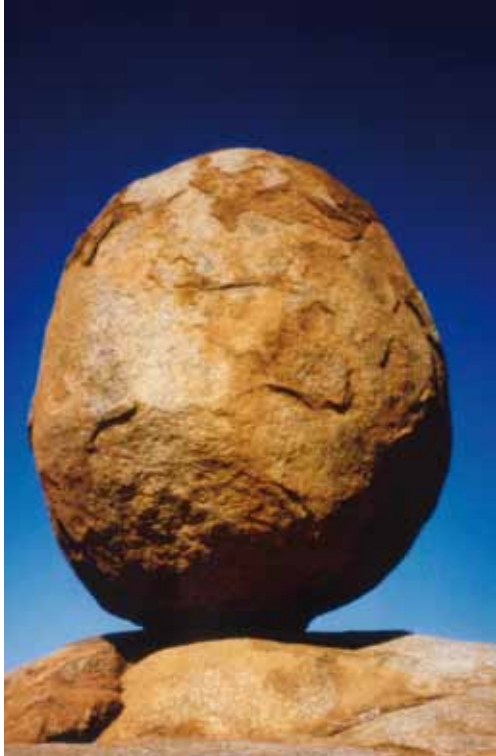
Helke Jambor stellt im Vortrag leicht erlernbare Techniken der Kinesiologie vor und erklärt, wie man Stress besser bewältigen kann.

*Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich bei:
Helke Jambor, Telefon (04223) 708989.*

TERMIN: Donnerstag, 3. November 2011
UHRZEIT: 20.00 Uhr
ORT: Konferenzraum, Klinikum Delmenhorst

ANSCHLIESSENDES SEMINAR

TERMIN: Samstag, 19. November 2011, Konferenzraum, Klinikum Delmenhorst
UHRZEIT: 9.00 bis 17.30 Uhr
GEBÜHR: 80,00 Euro
REFERENTIN: Helke Jambor, Kinderkrankenschwester, Kinesiologin, Asthmatrainerin





VORTRAG

Mit der Klangmassage zur Entspannung

Bei der Klangmassage werden bis zu drei tibetanische Klangschalen auf den bekleideten Körper gestellt und angeschlagen. Die Schwingungen der Instrumente werden gezielt auf den Körper übertragen. Durch diese Methode löst sich der Alltagsstress und weicht dem Gefühl der Entspannung. Durch die tiefe Entspannung ist es dem Körper möglich, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

An diesem Abend erfahren Sie alles über die Klangmassage und haben die Möglichkeit, diese Methode am eigenen Körper zu spüren.

*Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich bei:
Helke Jambor, Telefon (04223) 708989.*

TERMIN:	Dienstag, 8. November 2011
UHRZEIT:	20.00 Uhr
ORT:	Rehaschulungsraum, im Untergeschoss Klinikum Delmenhorst
REFERENTIN:	Helke Jambor, Kinderkrankenschwester, Kinesiologin, Asthmatrainerin

Foto: © Bernd S_fotolia

VERGISS MICH UND DICH NICHT

Trauer-Treffen der Palliativstation

Viele Menschen, die einen lieben Angehörigen verloren haben, fühlen sich mit ihrer Trauer allein gelassen. Der Weg zurück in den Alltag fällt oft schwer. Das Team der Palliativstation möchte Sie auch in dieser schwierigen Lebensphase begleiten und unterstützen.

Wir wollen Ihnen die Möglichkeit geben, über Ihre Trauer und Erfahrungen zu sprechen. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann Trost und Kraft spenden sowie Perspektiven für das Weitermachen aufzeigen. Sie dürfen bei unseren Treffen aber auch schweigen und müssen nicht aktiv sein. Manchmal hilft schon die Erfahrung, dass es Menschen gibt, die das gleiche Schicksal erleben. Und auch wenn ihr Verlust schon länger zurück liegt, sind Sie herzlich willkommen.

Bitte bringen Sie ein Symbol mit, das für Ihren verstorbenen Angehörigen steht, zum Beispiel ein Foto, einen Stein oder ein anderes Andenken.

TERMIN: jeden zweiten Donnerstag im Monat
11. August; 8. September; 13. Oktober; 10. November; 15. Dezember 2011

UHRZEIT: von 18.00 bis 19.30 Uhr

ORT: Andachtsraum, Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Team der Palliativstation

TRAUER TRIFFT
VERGISS MICH UND DICH NICHT





UNSERE EXPERTEN BERATEN SIE

Pflegesprechstunde

In der Pflegesprechstunde beraten unsere pflegeerfahrenen Experten Sie während des Krankenhausaufenthaltes kostenlos über:

- Häusliche Hilfen nach dem Krankenhausaufenthalt
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Pflegeüberleitung von der stationären in die ambulante Versorgung (Krankenpflege, Kinderkrankenpflege, Altenpflege)
- Tipps und Schulungen für Angehörige
- Pflegetraining während des stationären Aufenthaltes
- Unterstützung bei der Organisation von Pflegehilfsmitteln

Auch Angehörige von Patienten sowie pflegende Mitarbeiter des Klinikums sind willkommen.

TERMIN: nach Vereinbarung, **montags bis freitags, 16.00 bis 17.00 Uhr**

ANMELDUNG: Für diese Sprechstunde ist eine Anmeldung erforderlich: Sekretariat der Pflegedirektorin, Telefon (04221) 99-5462

montags bis donnerstags von 8.00 bis 15.30 Uhr

freitags 8.00 bis 13.00 Uhr

ORT: Büro der Pflegedirektorin, Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Pflegedirektorin, Bereichsleitungen, Stationsleitungen

Foto: © AlexRaths_iStockphoto

UNSERE EXPERTEN BERATEN SIE

Sprechstunden der Allgemein- und Viszeralchirurgie

Die Experten der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie bieten verschiedene Sprechstunden zu allgemein- und viszeralchirurgischen Operationen und Behandlungsmöglichkeiten an:

- Allgemeinchirurgie
- Viszeralchirurgie
- Darmsprechstunde
- Schilddrüse
- Proktologie
- Chronische Wunden
- Gefäßchirurgie
- Kinderchirurgie
- Sonographie: Abdomen, Bewegungsapparat

ANMELDUNG: Für die Sprechstunde ist eine Anmeldung erforderlich: ACH-Zentrum,
Telefon (04221) 99-4052 oder 99-4202

TERMIN: nach Vereinbarung

ORT: ACH-Zentrum, Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Ärzte der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie





UNSERE EXPERTEN BERATEN SIE

Sprechstunden der Orthopädie und Unfallchirurgie

Die Experten der Orthopädie und Unfallchirurgie beraten und informieren Sie gern in einer der individuellen Sprechstunden:

- **Orthopädische und unfallchirurgische Sprechstunde**
montags bis freitags von 9.00 bis 12.00 Uhr
- **Endoprothesen-Sprechstunde**
donnerstags von 14.00 bis 15.00 Uhr
- **Sportsprechstunde**
montags von 14.00 bis 15.00 Uhr

Um die individuelle Beratung in Anspruch zu nehmen, benötigen Sie lediglich eine Überweisung / Einweisung von Ihrem Orthopäden oder Hausarzt (ausgenommen Schul- und Arbeitsunfälle).

ANMELDUNG: Für die Sprechstunde ist eine Anmeldung erforderlich: Chirurgische Ambulanz,
Telefon (04221) 99-4003

TERMIN: nach Vereinbarung

ORT: Orthopädisch / Unfallchirurgische Ambulanz, Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Jörg Retzlaff, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

UNSERE EXPERTEN BERATEN SIE

Sprechstunden der Thoraxchirurgie

Schädigungen der Lunge, des Rippenfells, des Brustkorbes und des Mittelfellraumes infolge von Krankheiten oder Unfällen nehmen stark zu. Die chirurgischen Möglichkeiten wurden in den letzten Jahren erheblich verbessert, die Technik verfeinert und damit die Belastungen durch eine Operation maßgeblich verringert.

Beratung und Hilfe erhalten Sie nach einer Überweisung durch einen Lungenspezialisten in der Sprechstunde der Thoraxchirurgie.

ANMELDUNG: Für diese Sprechstunde ist eine Anmeldung erforderlich:
Sekretariat der Klinik für Thoraxchirurgie, Frau Martens, Telefon (04221) 99-4263

TERMINE: nach Vereinbarung

UHRZEIT: montags bis donnerstags, 8.00 bis 17.00 Uhr

ORT: Klinik für Thoraxchirurgie, Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Fachärzte der Klinik für Thoraxchirurgie





UNSERE EXPERTEN BERATEN SIE

Sprechstunden der Frauenklinik

Die Experten der Frauenklinik beraten Sie gern in einer der individuellen Sprechstunden:

- Allgemeine Gynäkologische Sprechstunde
- Endometriose-Sprechstunde
- Sprechstunde für Frauen mit Brustkrankungen
- Onkologische Sprechstunde
- Urogynäkologische Sprechstunde (bei Senkungsbeschwerden, Harn- / Stuhlinkontinenz)
- Sprechstunde zum ambulanten Operieren

Sprechzeiten Chefarzt Dr. Thorsten Kokott

montags und mittwochs von 8.30 bis 15.00 Uhr

Sprechzeiten Chefärztin Dr. Romana Mildner

dienstags und donnerstags von 8.30 bis 15.00 Uhr

ANMELDUNG: Für die Sprechstunden ist eine Anmeldung erforderlich:
Sekretariat: Dr. T. Kokott (04221) 99-5767, Dr. R. Mildner (04221) 99-4301

TERMIN: nach Vereinbarung

ORT: Frauenklinik, Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Dr. Thorsten Kokott, Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Dr. Romana Mildner, Chefärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Foto: © Arne_Pastor_iStockphoto

UNSERE EXPERTEN BERATEN SIE

Sprechstunden der Urologie und Kinderurologie

Die Klinik für Urologie und Kinderurologie bietet folgende Sprechstunden an:

- Allgemeine urologische Sprechstunde
- Sprechstunde für russisch sprechende Patienten
- Sprechstunde zu ambulanten urologischen Operationen
- Steinsprechstunde
- Tumorsprechstunde
- Kindersprechstunde



und Spezialsprechstunden an:

- Inkontinenzsprechstunde für Frauen
- Inkontinenzsprechstunde für Männer
- Sprechstunde erektile Dysfunktion

Für alle Sprechstunden müssen Sie eine Überweisung vom Urologen (oder bei ambulanten Operationen: Hausarzt, Kinderarzt) mitbringen.

- ANMELDUNG:** Für die Sprechstunde ist eine Anmeldung erforderlich:
Sekretariat der Klinik für Urologie und Kinderurologie, Telefon (04221) 99-4801
- TERMINE:** nach Vereinbarung
- ORT:** Klinik für Urologie und Kinderurologie, Klinikum Delmenhorst
- LEITUNG:** Dr. Rüdiger W. Schlick, Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie





UNSERE EXPERTEN BERATEN SIE

Sprechstunden der Kinderklinik

- Sonographie: Hirn, Abdomen, Hüfte, Herz
- Bodyplethysmographie: Lungenfunktion mit Laufbelastung
- EKG: Langzeit- und Belastungs-EKG, EEG
- **Dr. Johann Böhm**: Wachstumsdiagnostik, Diabetes mellitus Typ I, Enuresis, Enkopresis, Schilddrüsen-, Nieren- und Herzerkrankungen, Sozialpädiatrie, Bauchschmerzen, Säuglingsprechstunde
- **Dr. Eva Behr**: Allergieberatung, Neurodermitis, Heuschnupfen, Asthma bronchiale, Lungenerkrankungen, chronischer Husten, Mukoviszidose
- **Dr. Claudia Niekrens**: Hämophilie, Bluterkrankungen, Fructose-/Lactose-Unverträglichkeit, Gerinnungsstörungen
- **Dr. Eckhard Piegsa**: Kinderneurologische Fragestellungen (Anfallsleiden, Entwicklungsstörungen, ADHS, Kopfschmerzen etc.)

ANMELDUNG: Für die Sprechstunden ist eine Überweisung vom Kinderarzt und eine Anmeldung erforderlich:
Sekretariat, Telefon (04221) 99-4401

TERMIN: nach Vereinbarung

ORT: Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Ärzte der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Foto: © Marén Wischnewski_fotolia

BEISTAND UND TROST

Die Krankenhauseelsorge

Krankheiten belasten und niemand ist gern im Krankenhaus, denn neben der medizinischen Hilfe, die man in einer Klinik bekommt, bedeutet der Aufenthalt auch eine zusätzliche Belastung für Patienten und Angehörige. Gerne ist die Krankenhauseelsorge für Sie da. Sie begleitet, sie unterstützt und versucht, Ihr seelisches Gleichgewicht wieder zu finden und zu stärken.

Gottesdienste finden jeden zweiten und vierten Sonntag im Monat im Andachtsraum im Haupthaus, Erdgeschoss Zimmer E.089, statt. Die Gottesdienste dauern etwa 35 Minuten. Auf Wunsch werden Patienten zum Gottesdienst von ihrer Station abgeholt und auch wieder zurück begleitet. Eine Teilnahme am Gottesdienst ist auch mit Rollstuhl oder Bett möglich. Der Andachtsraum steht Patienten, Angehörigen und Besuchern stets offen.

SPRECHZEITEN:	donnerstags, 11.15 bis 12.00 Uhr
BESUCHE:	nach Vereinbarung
SPRECHZIMMER:	Zimmer 2.023, 2. Obergeschoss, im Haupthaus des Klinikums
PFARRER:	Jürgen Becker, evangelisch
TELEFON:	(04221) 99-5001 oder (0441) 94-98929

Foto: © Dr. Ulrich Lönnecke, München



VERMITTLUNG UND BERATUNG

Der Sozialdienst

Der Sozialdienst bietet Patienten und ihren Angehörigen sowie Mitarbeitern des Klinikums Unterstützung an. Eine kostenlose Beratung ist zu allen Fragen, die im Zusammenhang mit der Erkrankung und dem Aufenthalt im Klinikum stehen, möglich.

Unsere Sozialarbeiterinnen sind behilflich bei:

- der Vermittlung und Einleitung von Anschlussheilbehandlungen und anderen Reha-Maßnahmen,
- der Unterbringung in Heimen und Pflegeeinrichtungen,
- der Beantragung von Leistungen nach dem SGB und
- der Kontaktaufnahme zu Selbsthilfegruppen und Beratungsdiensten

SPRECHZEITEN:	nach Vereinbarung
SPRECHZIMMER:	Erdgeschoss, Zimmer E.103, im Haupthaus des Klinikums
MITARBEITERIN:	Elke Wellbrock
TELEFON:	(04221) 99-5010

EXPERTEN DER SELBSTHILFEGRUPPE BERATEN SIE

Der ILCO Besucherdienst

Die ILCO-Gruppe Delmenhorst - Selbsthilfegruppe für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs - bietet für Stomapatienten im Klinikum einen Austausch mit Gleichbetroffenen an.

Der ILCO-Besucherdienst soll Beratung zum Alltagsleben mit dem Stoma sein. Die ILCO-Beratung ist Bestandteil einer festen Kooperation mit dem Darmzentrum und will mithelfen, die Betroffenen auf ein weitestgehend unabhängiges Leben ohne Fremdhilfe vorzubereiten. Die Besuche bei Patienten finden nur auf Anfrage statt.

TERMINE:	nach Vereinbarung
ORT:	Stationen des Klinikums Delmenhorst
KONTAKT:	Hans-G. Schumacher, 0170 / 5575285 Manfred Uhlenwinkel, (04221) 353635
TELEFON:	0170 / 5575285

DIABETES MELLITUS

Schulungen - Seminare - Beratung

Diabetes ist nicht heilbar, aber mit einer guten Blutzuckerkontrolle kann man ein relativ normales Leben führen. Eine intensive Schulung ist eine wichtige Grundlage einer Diabetesbehandlung. Wer gut vorbereitet ist, kann den Umgang mit der Erkrankung selbst in die Hand nehmen und auf Dauer richtig mit dem Diabetes umgehen.

Als Experten in eigener Sache können Zuckerkrankte ihren Alltag besser managen und das Risiko für Folgeschäden erheblich mindern. Der geschulte Patient wird gewissermaßen Partner des Arztes.

In Einzelgesprächen sowie in kleinen Gruppen berät unser Diabetes-Team unter anderem zu den Themen:

- Ernährung bei Diabetes mellitus
- Selbstkontrolle und Behandlung mit Insulin
- Unter- und Überzuckerung
- Fußpflege
- Alltagsprobleme und Folgeerkrankungen
- Blutzuckerentgleisungen

DIABETES MELLITUS

Diabetes-Schulungsangebote

Zusätzlich zum herkömmlichen Beratungsangebot werden folgende Schulungen angeboten:

- Schulung für Typ II Diabetiker ohne Insulin
- Schulung für Typ II Diabetiker mit Insulin
- Schulung für Typ I Diabetiker
- Schulung von Angehörigen
- Diabetes in der Schwangerschaft (Gestationsdiabetes)
- Pumpenschulung

Zur Teilnahme an der Diabetesschulung benötigen Sie eine Einweisung zum stationären Aufenthalt von Ihrem Hausarzt oder Diabetologen.

ANMELDUNG: ist erforderlich, Kerstin Deters, Telefon (04221) 99-5489
TERMIN: nach Vereinbarung
ORT: Schulungsraum 3030, Klinikum Delmenhorst
LEITUNG: Thomas Vogel, Oberärztin der Klinik für Innere Medizin
 Dr. Berit Brockmeyer, Diabetologin
 Kerstin Deters, Diabetesberaterin

DIABETES MELLITUS

Einzelberatung - stationär oder ambulant

Intime Themen und individuelle Probleme rund um das Thema Diabetes mellitus können im Gespräch mit unseren Experten geklärt werden.

Unser Diabetes-Team bietet auch eine ambulante Beratung an. Um das Angebot in Anspruch nehmen zu können, benötigen die ambulanten Patienten lediglich eine Überweisung zum Diabetologen und ihre Krankenversicherungskarte. So können Sie auch nach einem Klinikaufenthalt die kompetente Beratung des Diabetes-Teams in Anspruch nehmen.

ANMELDUNG: ist erforderlich, Kerstin Deters, Telefon (04221) 99-5489
TERMIN: nach Vereinbarung
ORT: Schulungsraum 3030, Klinikum Delmenhorst
LEITUNG: Thomas Vogel, Oberärztin der Klinik für Innere Medizin
Dr. Berit Brockmeyer, Diabetologin
Kerstin Deters, Diabetesberaterin DDG

GESUND ESSEN

Beratung in Ernährungsfragen

Unsere Diät- und Ernährungsassistentinnen des Klinikums Delmenhorst bieten verschiedene individuelle Diät- und Ernährungssprechstunden für Patienten an:

- Ein Gespräch zur allgemeinen gesunden Ernährung
- Individuelle Sprechstunde zur Gewichtsreduktion
- Sprechstunde zur Ernährung in der Schwangerschaft
- Sprechstunden für Patienten mit Erkrankungen:
Diabetes mellitus, Gicht, Zöliakie, Fructoseintoleranz, Pankreatitis, Sigmadivertikulitis, Allergien und Nierenerkrankungen (Dialyse)

ANMELDUNG: ist erforderlich, in der Küche des Klinikums, Telefon (04221) 99-5426
TERMIN: nach Vereinbarung
ORT: Klinikum Delmenhorst
LEITUNG: Petra Mronga und Alexandra Chmielewski, Diät- und Ernährungsassistenten

DIABETES MELLITUS

Schulungen für Kinder

Wenn Kinder unter Diabetes mellitus, der so genannten Zuckerkrankheit leiden, ist dies besonders tragisch. Sie müssen sich schon in jungen Jahren mit der Krankheit und ihren Einschränkungen auseinandersetzen. Für sie ist es lebenswichtig, sich genau mit den Ursachen der Erkrankung, den Auswirkungen der Ernährung oder körperlicher Betätigung auf die Abläufe im Körper und der richtigen Behandlung auszukennen.

Für Kinder bieten die Experten der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin eine spezielle Diabetes-Schulung an. Im individuellen Training lernen Kinder, wie sie den Alltag mit der chronischen Erkrankung gut meistern können. Sie lernen die Ursachen eines Diabetes mellitus kennen und auf Symptome zu achten. Außerdem erklärt Dr. Johann Böhmman die Selbstkontrolle des Blutzuckers und geht auf die richtige und variable Anwendung des Insulins ein.

Schulungen für Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren

- ANMELDUNG:** Eine Anmeldung für die Diabetes-Schulung ist erforderlich:
Ambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin,
Telefon (04221) 99-4401
- TERMIN:** Freitag, 2. September 2011
- UHRZEIT:** 9.00 bis 14.00 Uhr
- ORT:** Kultur- und Tagungszentrum Mikado
Zur großen Höhe 20, 27243 Harpstedt
- LEITUNG:** Dr. Johann Böhmman,
Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Schulungen für Kinder ab 12 Jahre

- ANMELDUNG:** Eine Anmeldung für die Diabetes-Schulung ist erforderlich:
Ambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin,
Telefon (04221) 99-4401
- TERMIN:** Freitag, 4. November 2011
- UHRZEIT:** 9.00 bis 14.00 Uhr
- ORT:** Kultur- und Tagungszentrum Mikado
Zur großen Höhe 20, 27243 Harpstedt
- LEITUNG:** Dr. Johann Böhmman,
Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin



RAUCHERENTWÖHNUNG

Gut gelaunt aufhören - Nichtraucher leicht gemacht

Rauchen macht krank und kann vorzeitig zum Tod führen. In Deutschland sterben jährlich 110.000 bis 140.000 Menschen an den Folgen ihres Tabakkonsums. Der Ausstieg aus dem Rauchen lohnt sich, dennoch ist es für viele Menschen schwierig von der Zigarette zu lassen.

Das Raucherentwöhnungskonzept „Gut gelaunt aufhören - Nichtraucher leicht gemacht“ ist ein verhaltensorientiertes Nichtrauchertraining. Es wurde von Dr. Udo Böhm, einem Präventivmediziner, entwickelt und unterstützt beim Ausstieg vom Tabakkonsum. Neben der Erfassung des Rauchverhaltens werden auch Gesundheitsinformationen allgemein oder zu den Themen Bewegung, Ernährung, Stressverarbeitung und Entspannung vermittelt. Ein Kurs umfasst zwölf Termine und ist in die Phasen Selbstbeobachtung, Veränderung und Stabilisierung gegliedert.

ANMELDUNG: Die Anmeldung kann direkt bei der Kursleiterin Margrit Selle unter (04223) 9258865 oder 0173 / 5108620 sowie per E-Mail: margrit-selle@t-online.de erfolgen

TERMIN: 21. September bis 7. Dezember 2011

UHRZEIT: 19.00 bis 21.00 Uhr

ORT: Konferenzraum, Klinikum Delmenhorst

REFERENTIN: Margrit Selle, Freiberufliche Dipl.-Pflegewirtin (FH), Krankenschwester, Reha-Fach-Übungsleiterin, Ernährungsberaterin

ASTHMA-TRAINING FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Endlich tief durchatmen können

Asthma ist die häufigste chronische Erkrankung im Kindesalter. Für die Bewältigung im Alltag brauchen betroffene Kinder und ihre Familien oft mehr als nur Medizin. Im Asthma-Training informieren die Experten über die Krankheit, demonstrieren die Anwendung von Medikamenten und zeigen Atem- und Entspannungsübungen.

Trainingsziele sind der sichere Umgang mit der Erkrankung sowie eine altersangemessene Selbstständigkeit der jungen Patienten. Um die Inhalte altersgerecht und möglichst effektiv zu vermitteln, werden zwei Trainingseinheiten für unterschiedliche Altersstufen angeboten.

- ANMELDUNG:** Eine Anmeldung für die Asthma-Schulung ist erforderlich:
Ambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Telefon (04221) 99-4401
- TERMIN:** 14. bis 17. November 2011
- UHRZEIT:** 9.00 bis 18.00 Uhr
- ORT:** Kultur- und Tagungszentrum Mikado, Zur großen Höhe 20, 27243 Harpstedt
- LEITUNG:** Dr. Eva Behr, Oberärztin der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Foto: © photocase





ERSTE-HILFE-KURS

Erste Hilfe am Kind

Wer Kinder hat weiß: Es gibt eine Vielzahl typischer Notfälle und Erkrankungen im Kindesalter, auf die man ganz anders reagieren muss als bei einem erwachsenen Menschen. Damit Sie sicher, schnell und richtig reagieren können, bietet das Deutsche Rote Kreuz in Kooperation mit der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Lehrgänge an, die sich speziell mit Erste-Hilfe-Maßnahmen für Kinder beschäftigen.

Der Lehrplan, ein Mix aus Vorträgen, typischen Notfällen und praktischen Übungen, umfasst allgemeine Erste-Hilfe-Maßnahmen, aber auch konkrete Maßnahmen sowie Hinweise zu Erkrankungen im Kindesalter.

ANMELDUNG: Für diesen Kurs ist eine Anmeldung erforderlich:
Deutsches Rotes Kreuz, Telefon (04221) 1230040

TERMINE: Samstag, 3. September 2011
Samstag, 12. November 2011

UHRZEIT: jeweils 8.30 bis 17.30 Uhr

ORT: Deutsches Rotes Kreuz, Schulstraße 17, 27749 Delmenhorst

LEITUNG: Deutsche Rotes Kreuz, Ärzte der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

GEBÜHR: 30,00 Euro pro Einzelperson bzw. 45,00 Euro pro Elternpaar

Foto: © ergonoMedia_photocase

KURS FÜR ANGEHÖRIGE

Schlaganfallpatienten richtig versorgen

Angehörige von Schlaganfallbetroffenen stellen sich oft viele Fragen zur Versorgung und Begleitung zu Hause. Grundregeln, Tipps und praktische Übungen im Bereich der Pflege, Bewegungsunterstützung und Förderung können helfen, Unsicherheiten und Ängste zu überwinden.

Dieser kostenfreie Kurs besteht aus theoretischen und praktischen Elementen und wird in Zusammenarbeit mit der AOK-Gesundheitskasse Niedersachsen, Servicezentrum Delmenhorst, angeboten. Mitglieder anderer Krankenkassen sind ebenfalls herzlich willkommen.

ANMELDUNG: Für diesen Kurs ist eine Anmeldung erforderlich bei: Axel Günther, AOK-Gesundheitskasse Niedersachsen, Servicezentrum Delmenhorst, Telefon (04221) 101-48381

TERMINE: Samstag, 15. Oktober 2011

UHRZEIT: 9.00 bis 16.00 Uhr

ORT: Klinikum Delmenhorst, Physiotherapie

LEITUNG: Ruth Evers und Fred Duesmann, Physiotherapeuten
Holger Gellert, Pflegekraft und Axel Günther, Pflegekraft der AOK





FIT WERDEN! - FIT BLEIBEN!

Physiotherapeutische Bewegungsangebote

Sie werden betreut, beraten und behandelt von einem freundlichen Team examinierter Physiotherapeuten, das sich durch überdurchschnittliche Qualifikationen und Berufserfahrung auszeichnet. Bestmöglicher Behandlungserfolg und eine hohe Patientenzufriedenheit sind unser Ziel. Eine großzügige Infrastruktur mit Gymnastikräumen, Krafraum und Bewegungsbad unterstützen die rehabilitativen Behandlungen.

Für alle Kurse der Physiotherapie ist eine Anmeldung erforderlich.

INFO: Rezeption der Physiotherapie
Telefon (04221) 99-4166
montags bis freitags, 7.00 bis 13.00 Uhr

Foto: © photocase

GESCHENK-GUTSCHEIN

Egal zu welchem Anlass: Mit einem Geschenk-Gutschein der Physiotherapie liegen Sie immer goldrichtig!

Zum Beispiel für Entspannungsmassagen, Reflexzonen-Massagen, Fango- oder Heißluft-Therapie und alle Kurse der Physiotherapie.

Geschenk-Gutscheine erhalten Sie an der Rezeption der Physiotherapie. Vorbestellung unter Telefon (04221) 99-4166



Klinikum Delmenhorst



FIT WERDEN! - FIT BLEIBEN!

Nordic Walking für chronische Schmerzpatienten

Nordic Walking ist als gezieltes Ganzkörpertraining für Menschen mit chronischen Rückenschmerzen oder Verschleißerscheinungen geeignet. Das sanfte aber wirkungsvolle Training, bei dem die Belastungsintensität individuell dosiert werden kann, regt den Stoffwechsel an. Der Stütz- und Bewegungsapparat wird gefordert ohne die Gelenke und die Muskeln zu überfordern. Doch nur die richtige Technik führt zu einer positiven Wirkung.

Einige Krankenkassen zahlen einen Zuschuss für diesen Kurs. Bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrem Sachbearbeiter.

ANMELDUNG: montags bis freitags von 12.30 bis 13.00 Uhr
Telefon (04221) 99-4166
TERMIN: nach Vereinbarung, mittwochs
UHRZEIT: 14.00 bis 15.00 Uhr
ORT: Physiotherapie, Klinikum Delmenhorst
LEITUNG: Barbara Frank, Physiotherapeutin
GEBÜHR: 73,00 Euro für zehn Einheiten

FIT WERDEN! - FIT BLEIBEN!

Nordic Walking Einzeltraining

Dieses Angebot richtet sich speziell an Teilnehmer, die aufgrund eingeschränkter körperlicher Fitness, nach Operationen und durch körperliche Beschwerden nicht an einem Gruppentraining teilnehmen können bzw. möchten. Das Nordic Walking Einzeltraining orientiert sich gezielt an der Problematik und den individuellen Möglichkeiten des Teilnehmers.

Walking-Stöcke können anfangs gestellt werden.

ANMELDUNG: Eine Anmeldung ist erforderlich:
Monika Felst, Telefon (04221) 22090
TERMIN: nach Vereinbarung
ORT: „Kleines Haus“ Graftanlage
Max-Planck-Straße, Delmenhorst
LEITUNG: Monika Felst
GEBÜHR: 39,00 Euro für 60 Minuten



FIT WERDEN! - FIT BLEIBEN!

Nordic Walking 65plus

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ab 65 Jahren. Nordic Walking ist für ältere Menschen besonders geeignet, da die Stöcke zusätzliche Sicherheit verleihen. Wir gehen in gemäßigtem Tempo und achten auf die individuelle Leistungsfähigkeit jedes Teilnehmers.

Die Kurse finden in Kleingruppen mit maximal sechs Teilnehmern statt. Stöcke können anfangs gestellt werden.

ANMELDUNG: Eine Anmeldung ist erforderlich: Monika Felst, Telefon (04221) 22090

TERMIN: nach Vereinbarung, jeweils 90 Minuten

ORT: „Kleines Haus“ Graftanlage, Max-Planck-Straße, Delmenhorst

LEITUNG: Monika Felst

GEBÜHR: 79,00 Euro für sechs Einheiten

Foto: © Foto w-ings_istockphoto

FIT WERDEN! - FIT BLEIBEN!

Senioren-Gymnastik 60plus

Die Senioren-Gymnastik ist für Frauen und Männer ab 60 Jahren, die fit werden und bleiben wollen. Der Körper wird mobilisiert und gekräftigt. Außerdem werden Gleichgewicht, Koordination und Reaktion des Körpers geschult.

Einige Krankenkassen zahlen einen Zuschuss für diesen Kurs. Bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrem Sachbearbeiter.

ANMELDUNG: montags bis freitags von 12.30 bis 13.00 Uhr, Telefon (04221) 99-4166
TERMIN: nach Vereinbarung, montags
UHRZEIT: 10.45 bis 11.30 Uhr
ORT: Physiotherapie, Klinikum Delmenhorst
LEITUNG: Fred Duesmann, Physiotherapeut
GEBÜHR: 61,50 Euro für zwölf Einheiten

FIT WERDEN! - FIT BLEIBEN!

Senioren-Gymnastik 70plus

Dieses Kursangebot ist geeignet für Frauen und Männer ab 70 Jahren. Der Körper wird mobilisiert und gekräftigt. Gleichgewicht, Koordination und Reaktion werden geschult. Anschließend erfolgt immer eine Entspannungseinheit. Dieser Kurs findet unter Puls- und Blutdruckkontrolle statt.

Einige Krankenkassen zahlen einen Zuschuss für diesen Kurs. Bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrem Sachbearbeiter.

ANMELDUNG: Eine Anmeldung ist erforderlich: Monika Felst, Telefon (04221) 22090
TERMIN: nach Vereinbarung, montags
UHRZEIT: 15.40 bis 16.40 Uhr
ORT: Physiotherapie, Klinikum Delmenhorst
LEITUNG: Monika Felst, Physiotherapeutin
GEBÜHR: 69,00 Euro für zehn Einheiten





FIT WERDEN! - FIT BLEIBEN!

Wirbelsäulen-Gymnastik

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen oder bereits Rückenprobleme haben. Ziel ist es, sowohl langfristig schonende Verhaltensweisen im Alltag und Beruf zu ermöglichen, als auch ein gezieltes Übungsprogramm zur Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung zu erlernen.

Einige Krankenkassen zahlen einen Zuschuss für diesen Kurs. Bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrem Sachbearbeiter.

ANMELDUNG: Eine Anmeldung ist erforderlich: Monika Felst, Telefon (04221) 22090

TERMIN: nach Vereinbarung, montags, 17.00 bis 18.00 Uhr

ORT: Physiotherapie, Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Monika Felst

GEBÜHR: 69,00 Euro für zehn Einheiten

Foto: © robert kneschke_fotolia

FIT WERDEN! - FIT BLEIBEN!

Senioren-Gymnastik im Wasser

Alle Kurs-Teilnehmer werden entsprechend ihrer individuellen körperlichen Möglichkeiten gefördert. Durch die Übungen wird die Muskulatur gedehnt und gekräftigt sowie gezielt Gleichgewicht, Koordination und Reaktion des Körpers geschult. Die Bewegung im 32 Grad warmen Wasser ist gelenkschonend und regt die Durchblutung an.

ANMELDUNG: Anmeldung: montags bis freitags von 12.30 bis 13.00 Uhr, Telefon (04221) 99-4166

TERMIN: nach Vereinbarung, montags bis freitags jeweils 30 Minuten

UHRZEIT: 9.00 bis 16.00 Uhr

ORT: Physiotherapie, Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Physiotherapeuten des Klinikums

GEBÜHR: 50,00 Euro für zehn Einheiten

FIT WERDEN! - FIT BLEIBEN!

Senioren-Gymnastik im Bewegungsbad

Unter der Leitung einer langjährig tätigen Übungsleiterin im Rehasport, selbst jetzt Seniorin, stehen bei diesem Kurs vor allem die älteren Menschen im Mittelpunkt. Oberstes Ziel ist es, die Mobilität im Alter zu erhalten. Eine Einheit dauert jeweils 30 Minuten.

ANMELDUNG: Eine Anmeldung ist erforderlich: Edda Grüter, Telefon (04408) 6223 nach Vereinbarung

TERMIN:

UHRZEIT: freitags 11.00, 11.30, 12.00 und 12.30 Uhr samstags

9.30, 10.00, 10.30 und 11.00 Uhr

ORT: Physiotherapie, Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Edda Grüter, Fachübungsleiterin für Rehabilitationssport

GEBÜHR: 50,00 Euro für zehn Einheiten



Foto: © Christopher Futcher_istock



FIT WERDEN! - FIT BLEIBEN!

Aquafitness

Aquafitness ist ein hocheffektives, gelenkschonendes Training unter Nutzung des natürlichen Widerstands und Auftriebs des Wassers. Dieser Sport ist für alle Alters- und Fitness-Stufen geeignet. Kraft und Ausdauer werden trainiert, Beweglichkeit, Kondition und Koordination verbessert. Das eigene Wohlbefinden wird durch die Dynamik des Übens in der Gruppe gesteigert.

Einige Krankenkassen zahlen einen Zuschuss für diesen Kurs. Bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrem Sachbearbeiter.

ANMELDUNG: Anmeldung: montags bis freitags von 12.30 bis 13.00 Uhr,
Telefon (04221) 99-4166

TERMIN: nach Vereinbarung, montags, donnerstags, freitags

UHRZEIT: jeweils 45 Minuten, in der Zeit von 14.30 bis 16.30 Uhr

ORT: Physiotherapie, Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Physiotherapeuten des Klinikums

GEBÜHR: 73,00 Euro für zehn Einheiten

Foto: © Lars Christensen_Fotolia

FIT WERDEN! - FIT BLEIBEN!

Beckenboden-Gymnastik für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters die von einer Harninkontinenz betroffen sind oder vorbeugend ihre Beckenbodenfunktion optimieren und die Wirbelsäulenstabilität positiv beeinflussen wollen.

Einige Krankenkassen zahlen einen Zuschuss für diesen Kurs. Bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrem Sachbearbeiter.

ANMELDUNG: montags bis freitags von 12.30 bis 13.00 Uhr, Telefon (04221) 99-4166
TERMIN: nach Vereinbarung, montags
UHRZEIT: 14.00 bis 15.00 Uhr
ORT: Physiotherapie, Klinikum Delmenhorst
LEITUNG: Barbara Frank, Physiotherapeutin
GEBÜHR: 58,00 Euro für acht Einheiten

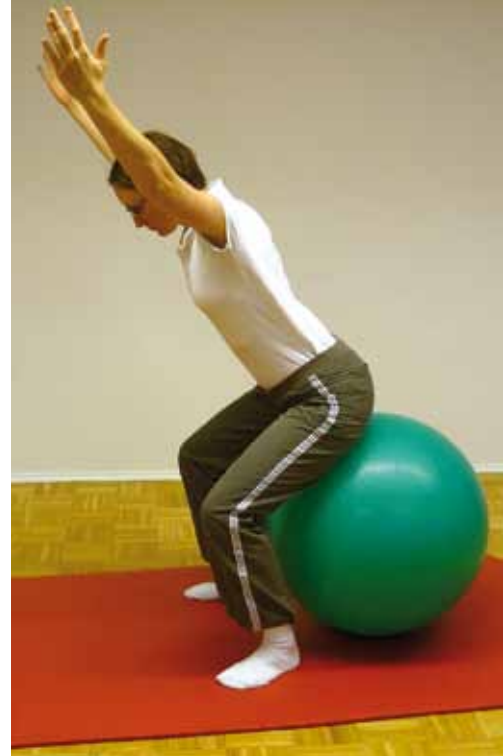
FIT WERDEN! - FIT BLEIBEN!

Beckenboden-Gymnastik für Männer

Der Kurs richtet sich an Männer jeden Alters die etwas für ihren Beckenboden tun möchten. Das Training ist sowohl vorbeugend als auch bei akuten Problemen nach Operationen einsetzbar.

Einige Krankenkassen zahlen einen Zuschuss für diesen Kurs. Bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrem Sachbearbeiter.

ANMELDUNG: montags bis freitags von 12.30 bis 13.00 Uhr, Telefon (04221) 99-4166
TERMIN: nach Vereinbarung, dienstags
UHRZEIT: 14.30 bis 15.30 Uhr
ORT: Physiotherapie, Klinikum Delmenhorst
LEITUNG: Barbara Frank, Physiotherapeutin
GEBÜHR: 58,00 Euro für acht Einheiten





ENTSPANNUNG

Shiatsu-Behandlung für Körper, Geist und Seele

Shiatsu ist eine ganzheitliche Behandlungsform, die auf Körper, Geist und Seele wirkt. Sie beruht auf dem jahrtausendalten Wissen der asiatischen Medizin. Grundlage ist die Arbeit mit der Lebensenergie, die in den Energiebahnen (Meridianen) des Körpers strömt. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin ist eine Störung des Energiekreislaufes die Grundursache für Unausgeglichenheit, Unwohlsein und Krankheit.

Mit sanften Drucktechniken, Dehnungen, Rotationen und Schüttelungen werden Energieblockaden gelöst und Lebensenergie wird stimuliert und harmonisiert. Shiatsu regt die Selbstheilungskräfte an und bringt tiefe Entspannung und Wohlbefinden.

ANMELDUNG: Anmeldung: montags bis freitags von 12.30 bis 13.00 Uhr,
Telefon (04221) 99-4166

TERMIN: nach Vereinbarung, montags, donnerstags, freitags

UHRZEIT: jeweils 45 Minuten, in der Zeit von 14.30 bis 16.30 Uhr

ORT: Physiotherapie, Klinikum Delmenhorst

Foto: © Danielschoenen_Fotolia

ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

Die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training sind häufig eingesetzte Verfahren in der Verhaltens- und Schmerztherapie. Anwendungsgebiete sind: Stress, chronische Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Ängste und andere Schmerzzustände.

In diesem Kurs erlernen Sie Entspannungstechniken, die Sie zu Hause oder im Büro anwenden können. So lässt sich Stress im Alltag abbauen und Sie erleben mehr Ruhe und Gelassenheit Tag für Tag.

Einige Krankenkassen zahlen einen Zuschuss bis zu 80 Prozent für diesen Kurs. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Sachbearbeiter.

ANMELDUNG: Ingrid Dietz, Telefon 01515 0608656

AUFBAUKURS: 23. August bis 4. Oktober 2011

GEBÜHR: 85,00 Euro für sieben Einheiten

GRUNDKURS: 25. Oktober bis 20. Dezember 2011

GEBÜHR: 120,00 Euro für zehn Einheiten

UHRZEIT: dienstags, 18.00 bis 19.30 Uhr

ORT: Physiotherapie, Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Ingrid Dietz, Physiotherapeutin, Entspannungspädagogin



Autogenes Training
Progressive Muskelentspannung



VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT

Elternschule

Eltern werden ist ein wunderbares Gefühl und gibt Anlass zur Freude. Die Schwangerschaft und Geburt sowie das erste Lebensjahr eines Babys gehören zu den aufregendsten und schönsten Erfahrungen eines Menschen. Dennoch treten in dieser Zeit viele Fragen und Sorgen auf. Das Team der Frauenklinik des Klinikums Delmenhorst möchte Eltern begleiten und beratend zur Seite stehen.

Die Elternschule fast alle Angebote rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und Babys zusammen. Auf den folgenden Seiten finden zukünftige Eltern alle Informationen zu individuellen Beratungen und Kursen.

INFORMATION: Alle Informationen und Beratungen zum Thema Schwangerschaft und Geburt erhalten Sie im Sekretariat der Frauenklinik Chefarzt Dr. Thorsten Kokott, Telefon (04221) 99-5767 oder per E-Mail: rabe.kirsten@klinikum-delmenhorst.de oder im Kreißaal, Telefon (04221) 99-4333

INTERNET: www.klinikum-delmenhorst.de im Bereich Veranstaltungen

Foto: © Yarinca_iStockphoto

VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT

Kreißsaalführung

Während der Kreißsaalführung haben zukünftige Eltern die Möglichkeit, in aller Ruhe die Frauenklinik inklusive Familien- und Kinderzimmer zu besichtigen. Die Experten des Klinikums führen durch den Kreißsaal und zeigen die Geburtsmöglichkeiten einschließlich der Geburtswanne.

Alle Fragen rund um Geburt und Wochenbett werden von den Hebammen und Ärzten der Frauenklinik beantwortet. Außerdem werden moderne Methoden der Schmerzlinderung während der Geburt vorgestellt und von einem Kinderarzt die Möglichkeiten der Neugeborenen-Versorgung erläutert.

TERMIN:	jeder erste Montag im Monat
UHRZEIT:	18.00 Uhr
ORT:	Kreißsaal, Klinikum Delmenhorst
LEITUNG:	Hebammen und Ärzte der Frauenklinik Team der Kinderklinik Delmenhorst

VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT

Individuelle Kreißsaalführung

Wenn Sie an der regelmäßigen Kreißsaalführung nicht teilnehmen können, bieten wir Ihnen eine individuelle Führung an. So erhalten Sie alle Informationen der herkömmlichen Kreißsaalbesichtigung und können alle Fragen zur Geburt, Geburtsvorbereitung und Nachsorge individuell mit einer Hebamme besprechen.



Bei Bedarf wird die individuelle Kreißsaalführung auch in russischer oder türkischer Sprache angeboten.

ANMELDUNG:	Eine Anmeldung ist erforderlich: Kreißsaal, Telefon (04221) 99-4333
TERMIN:	nach Vereinbarung
ORT:	Kreißsaal, Klinikum Delmenhorst
LEITUNG:	Hebammen des Klinikums Delmenhorst

VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT

Hebammensprechstunde

In dieser Sprechstunde nehmen sich die Hebammen ganz viel Zeit, werdende Mütter und Väter über die Geburt zu informieren. Unsere Expertinnen beraten speziell zur Geburt, Schwangerschaft und zur ersten Zeit mit dem Baby. Individuelle Fragen können direkt mit den qualifizierten Geburtshelferinnen besprochen werden.



Bei Bedarf wird die Sprechstunde auch in russischer oder türkischer Sprache angeboten.



ANMELDUNG: ist erforderlich, Kreißsaal,
Telefon (04221) 99-4333
TERMIN: 14-tägig samstags
UHRZEIT: 10.00 bis 12.00 Uhr
ORT: Kreißsaal, Klinikum Delmenhorst
LEITUNG: Karin Scharn, Hebamme
Lore Honisch, Hebamme

NACH DER GEBURT

Hebammengespräch zum Geburtsverlauf

Wir möchten Müttern und Vätern nach der Geburt die Gelegenheit geben, über ihre Geburt bzw. ihr Geburtserlebnis zu reden. Aufgetretene individuelle Fragen und Probleme können direkt mit den Geburtshelferinnen auch nach Ihrer Entlassung besprochen werden.



Bei Bedarf wird das Hebammengespräch auch in russischer oder türkischer Sprache angeboten.



ANMELDUNG: ist erforderlich, Kreißsaal,
Telefon (04221) 99-4333
TERMIN: nach Vereinbarung
ORT: Kreißsaal, Klinikum Delmenhorst
LEITUNG: Karin Scharn, Hebamme
Lore Honisch, Hebamme

NACH DER GEBURT

Nabelschnurblutspende

Nach der Geburt können Eltern bei ihrem Säugling eine Nabelschnurblutspende durchführen lassen. Das Nabelschnurblut enthält Millionen wertvolle Stammzellen, welche für die Heilung schwerkranker Menschen benötigt werden. Besonders Leukämieerkrankte sind darauf angewiesen. Außerdem sind Stammzellen für die medizinische Forschung von großer Bedeutung. Durch die Züchtung der Stammzellen wird versucht, schwerwiegende Erkrankungen zu heilen.

Die Nabelschnurblutspende ist für Mutter und Kind vollkommen schmerz- und risikofrei. Das Klinikum Delmenhorst unterstützt den Aufbau einer Deutschen Nabelschnurblutbank.

Auch eine private Nabelschnurblutspende ist durch das Ärzteteam der Frauenklinik möglich. Eltern können bei einer privaten Blutspendebank Stammzellen kostenpflichtig einlagern lassen, um so für spätere Erkrankungen ihres Kindes vorzusorgen.

INFORMATIONEN: Informationen erhalten Sie direkt bei der DNSB (Deutsche Nabelschnurblutbank) Hannover, Telefon (0511) 89-888860
Internet www.lebenschenken.de oder
Sekretariat Chefarzt Dr. Thorsten Kokott, (04221) 99-5767

ORT: Frauenklinik, Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Dr. Thorsten Kokott, Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe





VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT

Geburtsvorbereitungskurs

In diesem Kurs erhalten schwangere Frauen alle wichtigen Informationen rund um die Schwangerschaft, die Geburt und das Wochenbett. Allgemeine Vorbereitungen auf die Geburt, wie zum Beispiel Informationen zum Mutterpass oder Atemübungen, gehören genauso dazu, wie Gymnastik- und Entspannungsübungen sowie Massagetechniken in der Schwangerschaft. Zusätzlich informieren und beantworten eine Stillberaterin und eine Kinderärztin alle Fragen.

ANMELDUNG: Eine Anmeldung ist erforderlich: Kreißsaal, Telefon (04221) 99-4333

TERMIN 1: jeden Donnerstag, 4. August bis 15. September 2011

UHRZEIT: 18.30 bis 20.30 Uhr

TERMIN 2: jeden Donnerstag, 6. Oktober bis 17. November 2011

UHRZEIT: 18.00 bis 20.00 Uhr

ORT: Rehasportraum, Untergeschoss Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Hebammen des Klinikums Delmenhorst

GEBÜHR: für Schwangere: Kostenübernahme durch die Krankenkassen

Foto: © Leah-Anne Thompson_istock

VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT

Intensiv-Geburtsvorbereitungskurs für Paare

Nicht immer haben werdende Eltern Zeit, gemeinsam über mehrere Wochen an einem Kurs zur Geburtsvorbereitung teilzunehmen. Aus diesem Grund bieten unsere Hebammen einen Intensiv-Geburtsvorbereitungskurs für Paare an, der am Wochenende stattfindet.

In angenehmer Atmosphäre wird über die bevorstehende Geburt, das Wochenbett und die erste Zeit mit dem Kind informiert. Selbstverständlich sind alle Bestandteile eines herkömmlichen Geburtsvorbereitungskurses, wie zum Beispiel Einzelheiten zum Mutterpass, Atemübungen und Gymnastik, auch im Intensiv-Kurs enthalten.

ANMELDUNG: Eine Anmeldung ist erforderlich: Kreißsaal (04221) 99-4333

TERMIN 1: 6. und 7. August 2011

TERMIN 2: 15. und 16. Oktober 2011

TERMIN 3: 10. und 11. Dezember 2011

UHRZEIT: 10.00 bis 16.00 Uhr

ORT: Konferenzraum, Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Ulrike Wellborg, Hebamme

GEBÜHR: für Schwangere: Kostenübernahme durch die Krankenkassen



FIT WERDEN! - FIT BLEIBEN!

Wassergymnastik für Schwangere

Gymnastik im Wasser schont die Gelenke und trägt gleichzeitig zur Kräftigung der Muskulatur bei. Auch während der Schwangerschaft ist Wassergymnastik deshalb ein gutes Mittel, um fit und in Bewegung zu bleiben. Die Dehnungs- und Atemübungen im 32 Grad warmen Wasser fördern die Körperwahrnehmung und mildern schwangerschaftsbedingte Beschwerden.

Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten. Bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrem Sachbearbeiter.

ANMELDUNG: Eine Anmeldung ist erforderlich:
Kreißaal, Telefon (04221) 99-4333

TERMIN: fortlaufend samstags

UHRZEIT: 13.00 bis 13.50 Uhr

ORT: Physiotherapie, Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Ulrike Wellborg, Hebamme

GEBÜHR: 25,00 Euro für fünf Einheiten

FIT WERDEN! - FIT BLEIBEN!

Rückbildungsgymnastik

Durch eine Schwangerschaft und Geburt wird der Beckenboden stark gedehnt. Gezielte Bauch- und Beckenbodenübungen fördern die Rückbildung der Gebärmutter und bauen die Beckenbodenmuskulatur wieder auf.

Der Rückbildungsgymnastikkurs beginnt etwa sechs bis acht Wochen nach der Geburt. Achtmal findet der Rückbildungskurs statt, der sich Bodenturnen und Terminen im Bewegungsbad zusammen setzt.

ANMELDUNG: Eine Anmeldung ist erforderlich:
Kreißaal, Telefon (04221) 99-4333

TERMIN 1: 4. Juli bis 22. August 2011

TERMIN 2: 5. September bis 24. Oktober 2011

TERMIN 2: 31. Oktober bis 19. November 2011

UHRZEIT: jeweils montags, 20.00 bis 21.15 Uhr

ORT: Physiotherapie, Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Hebammen des Kreißsaals

GEBÜHR: Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen

ALTERNATIVE HEILMETHODEN IN DER GEBURT

Homöopathie und Akupunktur

Unsere geschulten Fachkräfte wenden homöopathische Methoden und Akupunktur auch in der Geburtshilfe an. Die Homöopathie kommt bei Bedarf vor, während und nach der Geburt zur Entspannung und Beruhigung zum Einsatz.

Die Akupunktur kann während der Schwangerschaft zum Beispiel bei Übelkeit und Erbrechen, vorzeitiger Wehentätigkeit, Rückenschmerzen oder Ischiasbeschwerden, Karpaltunnel-Syndrom, Ödemen, Bluthochdruck und allgemeinen Schmerzbeschwerden helfen.

- ANMELDUNG:** Eine Anmeldung ist erforderlich:
Irina Martel, Telefon 0176 64096606,
Emma Wagner, Telefon 0151 10124056 oder
Kreißaal, Telefon (04221) 99-4333
- TERMIN:** nach Vereinbarung
- ORT:** Kreißaal, Klinikum Delmenhorst
- LEITUNG:** Irina Martel, Hebamme
Emma Wagner, Hebamme





GESCHWISTERKURS

Große Schwester! Großer Bruder!

Bekommt eine Familie erneut Zuwachs, spüren das die erstgeborenen Kinder sehr genau. Sie haben aber noch keine Vorstellung, was auf sie zu kommt und sind oft verunsichert. Im Geschwisterkurs werden die Kinder auf das Baby vorbereitet. Sie erfahren, wie man gut mit einem Baby umgeht, wie es gepflegt wird und wie sie als große Geschwister mithelfen können.

In diesem Kurs wird den Erstgeborenen vermittelt, welche Vorteile es hat groß zu sein, wie man Rücksicht nimmt und dass sie sich melden können, wenn sie zu kurz kommen. Sie gewinnen Verständnis für das Baby und die Veränderungen, die auf sie selbst und die Familie zukommen.

- ANMELDUNG:** ist erforderlich, Frau Mahnke
Telefon 0179 7342060, Gruppengröße sechs bis zwölf Kinder
- TERMIN 1:** Donnerstag, 8. September 2011
- TERMIN 1:** Donnerstag, 10. November 2011
- UHRZEIT:** 15.00 bis 16.30 Uhr
- ORT:** Rehasportraum, Untergeschoss Klinikum Delmenhorst
- LEITUNG:** Marion Mahnke, Dipl.-Religionspädagogin
- GEBÜHR:** 15,00 Euro pro Kind

Foto: © sonya etchison_Fotolia

GROSSELTERNKURS

Gesprächs- und Informationsabend für werdende Großeltern

Oma und Opa werden ist ein wunderbares Gefühl und viele möchten die beste Großmutter und der beste Großvater sein. Mit der neuen Großelternrolle sind aber auch Fragen und Unsicherheiten verbunden. Der Umgang mit Babys hat sich verändert - und auch die Beziehung zu den eigenen erwachsenen Kindern wandelt sich. Dieser Kurs richtet sich an werdende Großeltern, die sich „auf den aktuellen Stand“ bringen wollen. Eltern von heute machen vieles anders.

Über die Gründe wollen wir in gemütlicher Runde sprechen. Der Abend bietet ebenso Gelegenheit, sich Gedanken zu machen, was es eigentlich bedeutet Oma und Opa zu sein.

ANMELDUNG: ist erforderlich, Frau Mahnke, Telefon 0179 7342060

TERMIN 1: Donnerstag, 25. August 2011

TERMIN 2: Donnerstag, 6. Oktober 2011

TERMIN 3: Donnerstag, 8. Dezember 2011

UHRZEIT: 18.30 bis 20.30 Uhr

ORT: Konferenzraum, Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Marion Mahnke, Dipl.-Religionspädagogin

GEBÜHR: 15,00 Euro pro Person, 25,00 Euro für Paare





RUND UMS BABY

Wochenbettbetreuung

Gerade in der Stillzeit sowie im Wochenbett treten viele Fragen und Sorgen auf. Die Hebammen des Klinikums Delmenhorst stehen Müttern und Vätern mit ihrem Wissen helfend und unterstützend zur Seite.

Kontakt

Ulrike Wellborg (04221) 99-4333
Emma Wagner (04221) 680982
Irina Martel (04408) 3089666
Oxana Ashchenko (04221) 857592
Fedva Sengezer 0172 4601346

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Kreißsaal, Telefon (04221) 99-4333

Übernahme der Hausbesuche erfolgt durch die Krankenkassen.

Foto: © Anja Roesnick_Fotolia

RUND UMS BABY

Stillberatung

Das Stillen bietet die beste Möglichkeit, Ihrem Baby das zu geben, was es gut gedeihen lässt und gerade in seinen ersten Lebensmontaten braucht.

Stillende Mütter und Schwangere sind herzlich eingeladen, sich in der individuellen Stillberatung von unserer qualifizierten, zertifizierten Stillberaterin Christine Haupt Unterstützung beim Stillen und Hilfe bei Problemen zu holen.

TERMINE: montags bis freitags,
8.00 bis 12.00 Uhr

ORT: Frauenklinik/Station F1,
Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Christine Haupt, Kinderkrankenschwester, International anerkannte Stillberaterin (IBCLC)

KINDERGESUNDHEIT - WISSEN

KiWi- Familiencafé der Kinderklinik

Die Abkürzung **KiWi** steht für: **K**indergesundheit und **W**ir. KiWi ermuntert zum Austausch und zur Beratung von und mit Familien. Im KiWi-Familiencafé wird das Wissen über Kindergesundheit gestärkt und erweitert. Entstanden ist das KiWi-Familiencafé aus der Elterninitiative FRÜHSTART, die sich besonders um Eltern von frühgeborenen Kindern bemühte. Unsere Erfahrungen haben jedoch gezeigt, dass auch andere Familien sich Unterstützung und Beratung zu vielen Themen wünschen.

Unser KiWi-Familiencafé bietet Familien einen Raum zum Austausch mit anderen Familien, aber auch mit Kinderkrankenschwestern, Kinderärzten und anderen Ärzten. Alle Fragen, die im Alltag mit den Kindern auftreten, können diskutiert werden. Wir bereiten zu jedem Treffen ein spezielles Thema vor.



TERMINE:	jeden zweiten Donnerstag im Monat
UHRZEIT:	15.00 Uhr im Konferenzraum, Klinikum Delmenhorst
11.08.2011	Rundum gesunder Schlaf, Kinderärztin Claudia Gerken
08.09.2011	Erste Hilfe im Kindesalter, Oberärztin Dr. Claudia Niekrens
13.10.2011	Was blüht denn da...?, Oberärztin Dr. Claudia Niekrens
10.11.2011	Allergieprävention, Oberärztin Dr. Eva Behr
08.12.2011	Adventcafé, Kinderärztin Dr. Claudia Gerken





FRÜHCHENMASSAGE

Berührung mit Respekt

Zum Leben braucht man Liebe und Zuneigung und das von Anfang an. Berührung ist die erste Sprache zwischen Eltern und Kind. Durch den innigen Körperkontakt wird die körperliche emotionale Bindung gestärkt, die Sinneswahrnehmung verbessert und die Verdauung positiv beeinflusst. Durch die Massage entspannt sich nicht nur das Kind, sondern auch die Eltern.

In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, von einer Expertin spezielle Massage-techniken für Ihr Frühchen zu erlernen.

ANMELDUNG: Eine Anmeldung ist erforderlich: Zulema Hentze, Telefon 0173 7230303 oder E-Mail zulema_hentze@web.de.

TERMIN: nach Vereinbarung

ORT: Kinderklinik, Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Zulema Hentze, Dipl.-Krankenschwester, Kursleiterin für Babymassage bei der Internationalen Gesellschaft für Babymassage e.V.

Foto: © Andresr_iStock

BABYMASSAGE

Berührung mit Respekt

Bei der Massage werden die Sinne angeregt, die Verdauung stimuliert und das Immunsystem gestärkt. In diesem Kurs wird die Massagetechnik nach Vimala Schneider-McClure angewandt. Sie wird mit der indischen Methode und mit Einflüssen der schwedischen Massage sowie der Reflexologie und Yoga-Elementen kombiniert.

ANMELDUNG: Eine Anmeldung ist erforderlich:
Zulema Hentze,
Telefon 0173 7230303 oder
E-Mail zulema_hentze@web.de.

TERMINE: nach Vereinbarung

ORT: Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Zulema Hentze,
Dipl.-Krankenschwester, Kursleiterin
für Babymassage bei der Int.
Gesellschaft für Babymassage e.V.

GEBÜHR: 70,00 Euro für sechs Einheiten
inklusive Massageöl und Infomappe

BABYSCHWIMMEN

Babyschwimmen ab dem 4./5. Lebensmonat

Spaß im Wasser und Bewegungs-förderung stehen im Mittelpunkt des Kurses. Spielerisch werden die Säuglinge mit dem Wasser vertraut gemacht und die Bewegungsfreude geweckt. Der enge Körperkontakt zur Mutter oder zum Vater fördert die innige Eltern-Kind-Beziehung.

ANMELDUNG: Eine Anmeldung ist erforderlich:
Nadja Wedler,
Telefon (04221) 2987070

TERMIN: nach Vereinbarung

ORT: Physiotherapie, Klinikum Delmenhorst

LEITUNG: Nadja Wedler,

Bobath-Kinderphysiotherapeutin

Gebühr: 5,00 Euro für eine Einheit





DELMEDICO STELLT VOR

Selbsthilfegruppen in Delmenhorst

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die ein gemeinsames Problem haben und dies, mit vereinten Kräften und unter Nutzung der individuellen Kompetenzen der Gruppenmitglieder, bewältigen wollen. Die Nutzung des Selbsthilfe-Netzwerkes kann eine gute Ergänzung konservativer Therapien sein.

Selbsthilfe-Kontaktstelle im Gesundheitsamt

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Gesundheitsamt berät und informiert themenorientiert, unabhängig, vertraulich und kostenlos bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe oder gibt Tipps zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe.

ANSPRECHPARTNER: Ulrich Gödel, Telefon (04221) 992625 oder 120106, Telefax (04221) 991231

E-MAIL: ulrich.goedel@delmenhorst.de

INTERNET: www.selbsthilfe-delmenhorst.de

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo. bis Fr. 8.00 bis 12.00 Uhr, Di./Do. 14.00 bis 16.00 Uhr
oder nach telefonischer Vereinbarung

DELMEDICO STELLT VOR

Selbsthilfegruppe Alateen in Delmenhorst

Alateen ist eine Gemeinschaft von jugendlichen Angehörigen und Freunden von Alkoholikern. Alateen gehört zu den Al-Anon Familiengruppen (Ewachsene Kinder von Alkoholikern). Der Name „Alateen“ kommt von „**AL-Anon TEEN**agergroup“. Alateen wurde 1957 von einem Jungen in Kalifornien gegründet, dessen Vater Alkoholiker war. In der ganzen Welt treffen sich Kinder und junge Menschen in über 3.500 Alateen Gruppen, um sich gegenseitig zu helfen, mit den Problemen fertig zu werden, die durch das Trinken eines anderen entstanden sind.

Junge Leute kommen in der Selbsthilfegruppe Alateen zusammen, um:

- Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen,
- über ihre Schwierigkeiten zu reden,
- einen wirksamen Weg zu finden, mit ihren Problemen fertig zu werden und
- um sich gegenseitig zu ermutigen.

KONTAKT:	Frau Matuschek
TELEFON:	Telefon (04221) 983950
INTERNET:	www.al-anon.de
E-MAIL:	ingrid.erwkindalanon@gmx.de



Selbsthilfegruppen

Nachfolgend finden Sie eine Auflistung aller eingetragenen Selbsthilfegruppen in Delmenhorst, die sich mit Gesundheitsthemen beschäftigen. (Stand Juni 2011)

KÖRPERLICHE ERKRANKUNG

- AsBH (Spina bifida)
Telefon (04221) 81085
- Blindenverein-Ortsgruppe Delmenhorst
Telefon (04221) 992625*
- Bundesverband Rehabilitation
Telefon (04221) 5900690
- Cochlea Implantat-Träger-Selbsthilfegruppe
Telefon (04221) 23332
- Delmenhorster Hörzeitung (für Blinde und stark Sehbehinderte) Telefon (04221) 992625*
- Deutsche ILCO e.V. (Vereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs) Telefon 0170/5575285
- Diabetiker Typ 2-Selbsthilfegruppe
Telefon (04221) 65012

- Harninkontinenz-Selbsthilfegruppe (Frauen)
Telefon (04221) 82474
- Hereditäre Spastische Paralyse
Telefon (04221) 87374
- Herz-Selbsthilfegruppe
Telefon (04221) 50262
- Histaminintoleranz
Telefon (04221) 81105
- Insuliner (Insulinpflichtige Diabetiker)
Telefon (04221) 992625
- Krebsbetroffene und Angehörige-Selbsthilfegruppe
Telefon (04221) 21370 oder (04221) 55177 oder (04221) 17802
- Lebertransplantierte Deutschland e.V.
Telefon (04408) 60251

**Eine Kontaktaufnahme ist nur über die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Gesundheitsamt möglich.*

KÖRPERLICHE ERKRANKUNG (FORTSETZUNG)

- Lungenemphysem (COPD)-Selbsthilfegruppe
Telefon (04221) 44513
- Makuladegeneration-Selbsthilfegruppe
Telefon (04221) 992625*
- Migräne-Selbsthilfegruppe
Telefon (04221) 60106
- Morbus Crohn/Colitis ulcerosa-Selbsthilfegruppe
Telefon (04221) 915691 oder (04221) 24143
- Morbus Menière (Drehschwindel)
Telefon (04221) 992625*
- Multiple Sklerose SHG - Delmenhorst und umzu
Telefon (04223) 1703
- Myasthenie-Selbsthilfegruppe
Telefon (0421) 592060
- Parkinson-Selbsthilfegruppe (jüngere)
Telefon (04221) 9468357
- Rheuma-Liga
Telefon (04221) 13733
Mo. und Mi. 8.00 bis 12.00 Uhr
- RLS- Selbsthilfegruppe (Restless Legs)
Telefon (04221) 23283
- Rolli-Treff
Telefon (04221) 20290
- Schlaganfallpatienten-Selbsthilfegruppe
Telefon (04408) 923206
- Schmerzen + CRPS
Telefon (04408) 992625*
- Schwerhörige und Spätertaube
Telefon (04221) 84894 oder (04221) 65731
- UGADAS - Eltern behinderter Kinder
Telefon 0170/2011907

PSYCHISCHE ERKRANKUNG

- ADS - Arbeitskreis Delmenhorster SHG
Telefon (04221) 9468357
- ADHS - Eltern von Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom
Telefon (04221) 992625*
- Angst-Selbsthilfegruppe
Telefon (04221) 60642 oder (04221) 18664

PSYCHISCHE ERKRANKUNG (FORTSETZUNG)

- „Die Kette“ (SHG psychisch Kranker und Angehöriger)
Telefon (04221) 71583
- Patientenclub „Poller“ (Psychisch Kranke)
Telefon (04221) 992622 oder (04221) 992623
- Relax-SHG - Erhaltung der seelischen Gesundheit
Telefon (04221) 588014 oder (04221) 62636

ESS-STÖRUNGEN

- Overeaters Anonymous (12 Schritte Programm)
Telefon (04221) 61034 oder 2891417

SUCHTERKRANKUNGEN

- AA - Anonyme Alkoholiker
Telefon (04221) 18208, (04221) 44020 oder 0177/7847855
- AL-Anon Familiengruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern
Telefon (04221) 54653
- AL-Anon erwachsene Kinder aus Alkoholikerfamilien

- Telefon (04221) 21993
- Alateen für Kinder und Jugendliche aus Familien mit einem Alkoholproblem
Telefon (04221) 983950
- Elternkreis drogenabhängiger / -gefährdeter Jugendlicher
Telefon (04221) 54858 oder (04221) 50979
- Guttempler in Delmenhorst
Telefon (04221) 73109
- Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe
Telefon (04221) 53724, (04221) 25514 oder (04221) 20005
- Glücksspielsucht „Rien ne va plus“
Telefon (04221) 14055
- Kreuzbund (Suchtmittelabhängigkeit)
Telefon (04221) 8500225

Sie wollen Ihre Selbsthilfegruppe in einer der nächsten Ausgaben vorstellen? Dann melden Sie sich bei uns!

TELEFON: (04221) 99-5515

E-MAIL: delmedico@klinikum-delmenhorst.de

Klinikum Delmenhorst gGmbH
Wildeshauser Straße 92
27753 Delmenhorst



DER WEG ZU UNS

Mit dem Auto

Fahren Sie auf der A28 an der Abfahrt Delmenhorst-Deichhorst ab und weiter in Richtung Delmenhorst-Zentrum. Sie befinden sich bereits auf der Wildeshauser Straße. Folgen Sie dem Straßenverlauf und fahren Sie im Kreisverkehr an der zweiten Ausfahrt raus. Alle Parkplätze und der Haupteingang sind ausgeschildert.

Per Bus vom Bahnhof

Die Delbus-Linien 201-Deichhorst und 206-Deichhorst fahren direkt zum Klinikum Delmenhorst. Die Haltestelle Klinikum Delmenhorst befindet sich vor dem ehemaligen Haupteingang.

Fon 04221 99-3 · Fax 04221 99-5005 · info@klinikum-delmenhorst.de · www.klinikum-delmenhorst.de