

Nr. 1/2020 April • Mai • Juni

# BOGGESUND

Das Gesundheitsmagazin des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V.



## Digitale Gesundheitsversorgung – woran ich sinnvolle Apps erkennen kann

## MedQN

Neuer Termin für die Gesundheitsmesse Bochum:  
13. September 2020

## Coronavirus

Informationen zum Coronavirus



# 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](http://www.schild-schuetze.de) | E-Mail: [info@schild-schuetze.de](mailto:info@schild-schuetze.de)



Rechtsanwalt  
**Walter W. Schild**



Rechtsanwalt  
**Wolfgang F. Schütze**  
Fachanwalt für Sozialrecht



Rechtsanwältin  
**Indra Mohnfeld**  
Fachwältin für Sozial- und  
Medizinrecht



Rechtsanwältin  
**Annett Grosse**  
Fachwältin für Arbeits-, Miet- und  
Wohnungseigentumsrecht



Rechtsanwältin  
**Özlem Ay**  
Fachwältin für Sozialrecht  
und Familienrecht



Rechtsanwalt  
**Julian Schütze**  
Tätigkeitsschwerpunkte  
Verkehrsrecht sowie  
Ausländer- und Migrationsrecht

DRK Zentrum Weitmar  
**HAUS DER GENERATIONEN**  
**AMBULANTER HOSPIZDIENST**  
**HAUSNOTRUF**  
**ALZHEIMERHILFE**  
**SENIORENBÜRO OST**  
**FAMILIENBILDUNGSWERK**  
**ERSTE-HILFE-AUSBILDUNG**  
**PFLEGESCHULE**  
**BLUTSPENDE**  
**BÜRGERCAFE**



**WIR BERATEN SIE GERNE!**

Telefon: 0234 9445-0  
Mail: [info@drk-bochum.de](mailto:info@drk-bochum.de)  
Web: [www.drk-bochum.de](http://www.drk-bochum.de)

DRK Kreisverband Bochum e.V.  
An der Holtbrücke 2-8  
44795 Bochum

 **Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

Vorwort Ausgabe Nr. 1/2020

## **BOGESUND** – die Gesundheitsstadt informiert

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Ereignisse in Bezug auf den Coronavirus überschlagen sich. Wahrscheinlich sieht die Situation schon wieder ganz anders aus, wenn Sie dieses Heft in den Händen halten.

In Bochum gibt es die ersten bestätigten Corona-Fälle, sie haben sich alle in Italien bzw. Südtirol mit dem Virus angesteckt. Mehrere Schüler und eine Lehrerin, die für eine Skifreizeit in Südtirol waren, sind vorsorglich in Quarantäne, außerdem musste eine Hausarztpraxis vorsorglich für zwei Wochen schließen. Der VfL Bochum hat seinen Ticketvorverkauf für das nächste Heimspiel eingestellt, Großveranstaltungen sollen nicht mehr stattfinden.

Eigentlich sollten Sie jetzt das Messeheft für unsere diesjährige Gesundheitsmesse vor sich liegen haben. Aufgrund der unvorhersehbaren weiteren Entwicklung haben wir uns schon vor Wochen unter Berücksichtigung der Empfehlung des Robert-Koch-Institutes dazu entschlossen, die für den 29.03.2020 geplante Gesundheitsmesse zu verschieben, und zwar auf

**Sonntag, 13. September 2020, 10.00 – 16.00 Uhr im RuhrCongress Bochum.**

Als Medizinisches Qualitätsnetz haben Prävention und Sicherheit bei uns oberste Priorität. Natürlich bedauern wir die Situation, müssen aber unsere Verantwortung gegenüber den Besuchern, Ausstellern und Teilnehmern gerecht werden. Wir hoffen, dass Sie dafür Verständnis haben.

Aktuelle Informationen zum Coronavirus erhalten Sie auf unserer Internetseite [www.medqn.de](http://www.medqn.de), bei Facebook <https://www.facebook.com/medQN.de/> oder im Netzbüro sowie beim Gesundheitsamt Bochum und beim Robert-Koch-Institut.

Trotz der Gefahr, die vom Coronavirus ausgeht, sollten wir, Sie und ich, dankbar sein. Wir müssen nicht in Lagern oder Zelten leben. Wir müssen nicht flüchten, unser Hab und Gut aufgeben. Wir werden nicht von Soldaten bedroht, wir sind nicht Spielball verfeindeter Mächte. Und wir müssen keinen Hunger leiden, auch wenn Nudeln und Mehl vielerorts vergriffen sind.

Wir leben in einer komfortablen Situation, auch wenn es gefühlt anders ist – uns geht es hier in Bochum gut!

Bleiben Sie gesund.



Dr. Michael Tenholt  
Vorsitzender  
Medizinisches Qualitätsnetz Bochum



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	1
Impressum .....	24

## MedQN

BOGESUND - zukünftig auch aktuelle Stellenausschreibungen .....	3
Neuer Termin für die Gesundheitsmesse Bochum 2020 .....	4
Informationen zum Coronavirus .....	5 - 7
BOGESUND im Internet .....	8
Digitale Gesundheitsversorgung	
– woran ich sinnvolle Apps erkennen kann .....	10 - 11
Kochbuch für Kinder .....	12
Osteoporose .....	14 - 15
Diagnose: Gürtelrose .....	16
Was Sie über das E-Rezept wissen sollten .....	17
Digitale Mediennutzung von Kleinkindern .....	18

## Weitere Informationen und Themen

Kock Brillen – Ursache und Wirkung .....	9
Die Park Apotheke in Bochum Langendreer.....	13
Die Parkinsonselbsthilfegruppe Bochum .....	19
Pflegebedürftig – so kommen Sie zu Ihrem Recht! .....	20 - 21
COPD – Deutschland e.V. ....	22
Stadtteilnahe Versorgung und lokale Vernetzung in Wattenscheid ....	23
Im Voraus planen – von der Patientenverfügung bis zur Behandlung ...	24
Fuk – Wohnraumberatung und Wohnumfeldanpassung	
bei Pflegebedürftigkeit .....	25
Projekt zur Sterbebegleitung .....	26
Rezept für: Limettensahnetorte .....	27

### WW Studio Bochum



#### Gabi Haarmann

WW – Das neue weightwatchers

Herner Str. 21  
44787 Bochum

Mobil 0171 55 88 9 22

ghaarmann@wwcoach.de  
www.studiobochem.wwcoach.de



**weightwatchers**  
erfindet sich neu

## 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

## Unbezahlbar ... aber kostenlos!



**NEU!**  
Jetzt mit  
noch mehr  
Vorteilen  
für Sie.

Kundenkarte

Amts  
Apotheke  
immer stark

AMTS-qualifizierte  
Apotheke



## Die kostenlose Kundenkarte für Ihre ArzneiMittelTherapie-Sicherheit (AMTS).

Als zertifizierte Apotheke für ArzneiMittelTherapie-Sicherheit (AMTS) bieten wir als kostenlosen Service für unsere Kundenkarten-Inhaber:

- ✓ Überprüfung Ihrer Medikation auf Verträglichkeit und Wechselwirkungen
- ✓ Erstellung Ihres individuellen Medikationsplans
- ✓ Lieferung Ihrer Arznei- und Hilfsmittel auf Wunsch direkt zu Ihnen nach Hause

Informieren Sie sich jetzt in Ihrer Amts-Apotheke!

**Amts-Apotheke**

Für Sie immer stark

Apothekerin Dr. Sabrina Schröder e. K.

Alte Bahnhofstr. 82 · 44892 Bochum · Tel.: 0234 280717  
www.amtsapotheke.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 8:00 Uhr – 18:30 Uhr  
Sa.: 8:30 Uhr – 13:00 Uhr





# Jetzt NEU!

In der BOGESUND erhalten Sie zukünftig aktuelle Stellenausschreibungen und Veranstaltungshinweise aus der Gesundheitsbranche von mehr als 150 Haus- und Fachärzten sowie Bochumer Krankenhäusern und zahlreichen Kooperationspartnern des Medizinischen Qualitätsnetz Bochum e.V.

[WWW.MEDQN.DE](http://WWW.MEDQN.DE)

AKTIV  
FÜR IHRE  
GESUNDHEIT



## Ruhr Hörakustik



Als Familienunternehmen stehen wir mit unserem Namen für die Gesundheit Ihrer Ohren



Inhaber & Hörgeräteakustikermeister/in  
Eheleute Samanci

**Bochum Zentrum**  
Huestraße 22 - 44787 Bochum  
Telefon 0234 59 87 78 55



Filialleiter & Hörgeräteakustikermeister  
A. Keysan (Vater von Fr. Samanci)

**Bochum Linden**  
Hattinger Str. 787 - 44879 Bochum  
Telefon 0234 53 05 31 88



Filialleiter & Hörgeräteakustikermeister  
D. Lissek

**Bochum Langendreer**  
Unterstr. 10 - 44892 Bochum  
Telefon 0234 54 69 02 08

### 3 x in Bochum

Diese Leistungen bietet Ihnen unser Team

- ✓ Markenhörgeräte aller Hersteller
- ✓ Zentrum und Linden barrierefrei
- ✓ Kostenlose Reinigung und Service ohne Anmeldung
- ✓ Jederzeit Meisterpräsenz
- ✓ Kostenlose unverbindliche Probe der Hörgeräte
- ✓ Tinnitusberatung
- ✓ Hausbesuche

[www.ruhr-hoerakustik.de](http://www.ruhr-hoerakustik.de)

## 9. Bochumer Gesundheitsmesse - Neuer Termin am Sonntag, den 13. September 2020



**Das Medizinische Qualitätsnetz Bochum e.V. (MedQN) veranstaltet am Sonntag, den 13. September 2020 von 10-16 Uhr die 9. Bochumer Gesundheitsmesse im RuhrCongress Bochum.**

Seit 2012 präsentieren sich einmal im Jahr die Gesundheitspartner des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum, die Gesundheitsmesse hat sich seit ihrer Premiere ständig weiterentwickelt. Neu in 2020: erstmalig können direkt auf der Messe Produkte und Dienstleistungen aus dem Gesundheitsbereich erworben werden.

Von Osteoporose über Parkinson bis Bandscheibenleiden – die Besucher können sich über aktuelle medizinische Heilverfahren und Pflege in Bochum informieren sowie Kontakte zu Selbsthilfegruppen knüpfen. Eine abwechslungsreiche Mischung aus Messe- und Verkaufsständen, Fachvorträgen und Mitmachaktionen macht den besonderen Charakter der Gesundheitsmesse Bochum aus.

Kabarettistin, Moderatorin und Sängerin Esther Münch, besser bekannt als Waltraud Ehlert, wird bewaffnet mit Kittel und Besen auf der Bühne stehen und ihren ganz eigenen Blick auf das Thema Gesundheit werfen.

Theater total – das Bochumer Projekt wird auf der Gesundheitsmesse 2020 Einblicke in seine aktuelle Performance bieten, die die 30 jungen Teilnehmer ein Jahr lang gemeinsam erarbeiten.

Zum zweiten Mal wird es 2020 eine Talkrunde hochkarätiger Gäste aus Politik, Gesundheit und Hochschule geben, moderiert wird diese von NRWs ehemaliger Gesundheitsministerin und Bochumerin Birgit Fischer.

Der Eintritt zur Gesundheitsmesse 2020 ist für die Besucher frei, bei einer Tombola winken tolle Preise. Schirmherr ist Bochums Oberbürgermeister Thomas Eiskirch.

Die Verbesserung der Versorgungsqualität in Bochum ist Ziel der Gesundheitsmesse. Das MedQN möchte die Vielfältigkeit und das Leistungsspektrum des medizinisch-therapeutischen Angebotes des Gesundheitsstandortes vorstellen.

Bei Fragen steht Ihnen das MedQN-Team unter 0234.5475453 oder unter [info@medqn.de](mailto:info@medqn.de) zur Verfügung.

Weitere Informationen zur Gesundheitsmesse und zum MedQN erhalten Sie unter [www.medqn.de](http://www.medqn.de)

### NEUER TERMIN Gesundheitsmesse 2020

Die nächste Gesundheitsmesse findet am 13.09.2020, in der Zeit von 10.00 - 16.00 Uhr im RuhrCongress statt.

Infos zur Messe lesen Sie auf der Website des MedQN oder nehmen Sie telefonisch Kontakt zum MedQN unter der Ruf-Nr. (02 34) 54 7 54 53 auf.

## Wie lang Coronaviren auf Flächen überleben und wie man sie inaktiviert

**Ein Fachartikel fasst alles zusammen, was die Forschung über die Lebensdauer von Coronaviren auf Oberflächen und die Wirkung von Desinfektionsmitteln weiß.**

Wie lange leben Coronaviren auf Oberflächen wie Türklinken oder Krankenhaushaustischen? Mit welchen Mitteln lassen sie sich wirksam abtöten? Alle Antworten, die die Forschung zu solchen Fragen derzeit kennt, hat ein Forschungsteam aus Greifswald und Bochum zusammengestellt und am 6. Februar 2020 im Journal of Hospital Infection veröffentlicht.

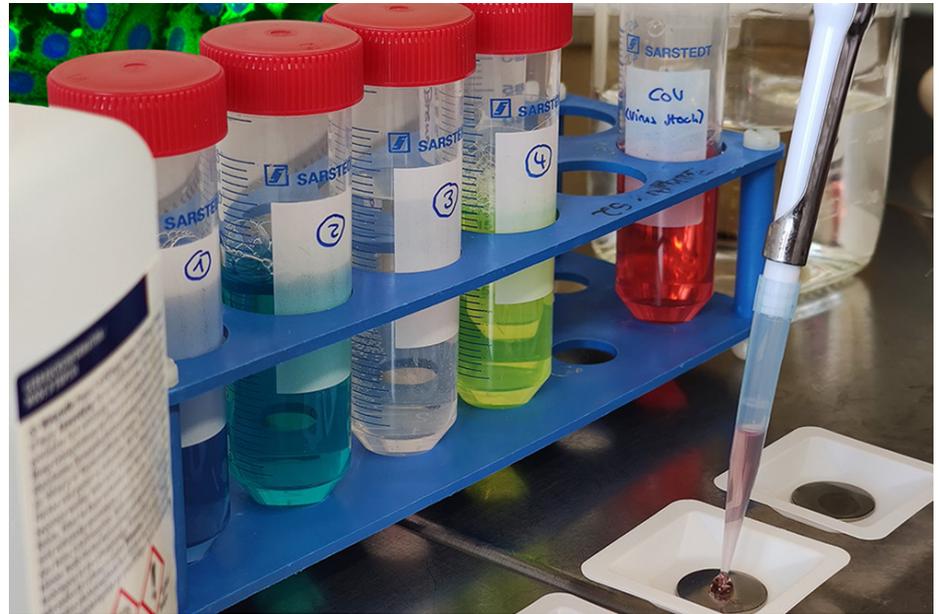
### Verbreitung über Tröpfchen, Hände und Oberflächen

Das neuartige Coronavirus 2019-nCoV macht weltweit Schlagzeilen. Da es keine spezifische Therapie dagegen gibt, ist besonders die Vorbeugung gegen Ansteckungen bedeutend, um die Krankheitswelle einzudämmen. Wie alle Tröpfcheninfektionen verbreitet sich das Virus auch über Hände und Oberflächen, die häufig angefasst werden. „Im Krankenhaus können das zum Beispiel Türklinken sein, aber auch Klingeln, Nachttische, Bettgestelle und andere Gegenstände im direkten Umfeld von Patienten, die oft aus Metall oder Kunststoff sind“, erklärt Prof. Dr. Günter Kampf vom Institut für Hygiene und Umweltmedizin der Universitätsmedizin Greifswald.

Gemeinsam mit Prof. Dr. Eike Steinmann, Inhaber des Lehrstuhls für Molekulare und Medizinische Virologie der Ruhr-Universität Bochum (RUB), hatte er für ein geplantes Fachbuch bereits umfassende Erkenntnisse aus 22 Studien über Coronaviren und deren Inaktivierung zusammengestellt. „In der aktuellen Situation schien es uns das Beste, diese gesicherten wissenschaftlichen Fakten vorab zu veröffentlichen, um alle Informationen auf einen Blick zur Verfügung zu stellen“, so Eike Steinmann.

### Auf Oberflächen bis zu neun Tage lang infektiös

Die ausgewerteten Arbeiten, die sich unter anderem mit den Erregern Sars-Coronavirus und Mers-Coronavirus befassen, ergaben zum Beispiel, dass sich die Viren bei Raumtemperatur bis zu neun Tage lang auf Oberflächen halten und infektiös bleiben können. Im Schnitt überleben sie zwischen vier und fünf Tagen. „Kälte



Um zu testen, welche Flächendesinfektion wie gut gegen Coronaviren wirken, werden die Viren auf Stahlplättchen angetrocknet und dann behandelt.

© Toni Luise Meister und Stephanie Pfänder

und hohe Luftfeuchtigkeit steigern ihre Lebensdauer noch“, so Kampf.

Tests mit verschiedensten Desinfektionslösungen zeigten, dass Mittel auf der Basis von Ethanol, Wasserstoffperoxid oder Natriumhypochlorit gegen die Coronaviren gut wirksam sind. Wendet man diese Wirkstoffe in entsprechender Konzentration an, so reduzieren sie die Zahl der infektiösen Coronaviren binnen einer Minute um vier sogenannte log-Stufen, was zum Beispiel bedeutet von einer Million auf nur noch 100 krankmachende Partikel. Wenn Präparate auf anderer Wirkstoffbasis verwendet werden, sollte für das Produkt mindestens eine Wirksamkeit gegenüber behüllten Viren nachgewiesen sein („begrenzt viruzid“). „In der Regel genügt das, um die Gefahr einer Ansteckung deutlich zu reduzieren“, meint Günter Kampf.

### Erkenntnisse sollten auf 2019-CoV übertragbar sein

Die Experten nehmen an, dass die Ergebnisse aus den Untersuchungen über andere Coronaviren auf das neuartige Virus übertragbar sind. „Es wurden unterschiedliche Coronaviren untersucht, und die Ergebnisse waren alle ähnlich“, sagt Eike Steinmann.

### Prof. Dr. Eike Steinmann

Abteilung für Molekulare und Medizinische Virologie  
Medizinische Fakultät  
Ruhr-Universität Bochum

### Prof. Dr. Günter Kampf

Institut für Hygiene und Umweltmedizin  
Universitätsmedizin Greifswald



Foto: Pixabay/ivabalk

## So schützen Sie sich vor dem Coronavirus

### Wie können Bochumer Bürger sich vor einer Ansteckung schützen?

Natürlich sind alle in der Gesundheitsbranche Tätigen – so auch das MedQN Bochum e.V. – engagiert, die Risiken für die Bevölkerung zu reduzieren. Daher geben wir Ihnen zu Ihrem persönlichen Schutz Empfehlungen für die Familie, Arbeitswelt, Gesellschaft und Öffentlichkeit:

#### Abstand halten:

Halten Sie Abstand zu anderen Menschen. Empfohlen wird etwas mehr als ein Meter. Verzichten Sie vorübergehend auf Händeschütteln, Umarmungen oder Küsse zur Begrüßung, vor allem, wenn Sie bei sich selbst oder bei anderen Krankheitssymptome wahrnehmen. Vermeiden Sie ebenfalls Kontakte zu Personen, die kurz zuvor Reisen in Risikogebiete unternommen haben.

#### Auf Hygiene achten:

Die meisten Infektionskrankheiten werden über die Hände übertragen. Waschen Sie sie daher regelmäßig mit Seife und desinfizieren Sie sie anschließend mit einem als viruzid gekennzeichneten Händedesinfektionsmittel. Vermeiden Sie Berührungen im Gesicht, wenn Sie keine Möglichkeit haben, Ihre Hände zu waschen. So reduzieren Sie das Risiko einer Ansteckung.

#### Husten- und Nies-Etikette einhalten:

Halten Sie beim Husten und Niesen mindestens einen Meter Abstand zu Ihren Mitmenschen und niesen Sie in Ihre Armbeuge. Waschen Sie sich anschließend die Hände und entsorgen Sie Papiertaschentücher sofort nach ihrer Benutzung.

Wenn Sie grippeähnliche Symptome bei sich wahrnehmen, suchen Sie nicht sofort Ihre hausärztliche Praxis auf, sondern rufen Sie vorher dort an. Am Telefon wird geklärt, ob Sie in die Praxis kommen, ins

Krankenhaus gehen sollen oder der Arzt zu ihnen nach Hause kommt. Bleiben Sie Zuhause bis das Testergebnis feststeht. Das gilt auch für Erkrankte, um das Ansteckungsrisiko zu minimieren.



**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](mailto:info@medqn.de) | [www.medqn.de](http://www.medqn.de)



Bundesministerium  
für Gesundheit

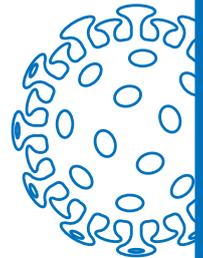


Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

## Informationen über das Coronavirus

### Wie gefährlich ist das Virus?

- Die Infektion verläuft in den meisten Fällen mild und ist für die meisten Menschen nicht lebensbedrohlich.
- Das Virus kann grippeähnliche Symptome wie Husten, Abgeschlagenheit, Fieber oder Atembeschwerden auslösen.
- Den meisten erkrankten Menschen helfen bereits Ruhe, viel trinken und, bei Bedarf, fiebersenkende Medikamente.



### Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie sich mit dem Virus infizieren?

- Sie können sich nur anstecken, wenn Sie einer Person nahe waren, die bereits mit dem Virus infiziert ist.
- Die Möglichkeit, sich anzustecken, ist inzwischen auch in Deutschland gegeben.
- Wenn Sie sich in Gebieten aufgehalten haben, in denen bereits viele Menschen infiziert sind, erhöht sich auch Ihr Infektionsrisiko.

### Wie kann man dazu beitragen, die Verbreitung des Coronavirus einzudämmen?



Halten Sie ausreichend Abstand von Menschen, die Husten, Schnupfen oder Fieber haben – auch aufgrund der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.



Halten Sie die Hände vom Gesicht fern – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.



Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.

**Verlässliche, seriöse und laufend aktualisierte Informationen zum Coronavirus und Hygienetipps finden Sie auf der Internetseite [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)**



### Was sollten Sie tun, wenn Sie sich unwohl fühlen?

Wenn Sie grippeähnliche Symptome haben, vermeiden Sie unnötige Kontakte und bleiben Sie zu Hause. Falls Sie ärztliche Hilfe benötigen, kontaktieren Sie telefonisch Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt. Eine telefonische Anmeldung ist besonders wichtig, wenn Sie den Verdacht haben, sich mit dem neuen Coronavirus angesteckt zu haben.

**In dringenden Fällen rufen Sie die 116117 an.**

## BOGESUND

### Hier finden Sie uns im Internet

Wenn auch Sie alles über Gesundheitsthemen, Veranstaltungen, neue Behandlungsmethoden und Ansprechpartner in Bochum wissen wollen, dann folgen Sie uns.



Folgen Sie uns bei Facebook unter **BOGESUND**  
oder: [www.facebook.com/medQN.de](http://www.facebook.com/medQN.de)



Folgen Sie uns bei Instagram  
unter [@bogesund\\_magazin](https://www.instagram.com/bogesund_magazin)



Besuchen Sie uns auf unserer Webseite  
[www.medqn.de](http://www.medqn.de)

## Kock Brillen – Ursache und Wirkung

**Eine Sehbeeinträchtigung kann viele Ursachen und sehr verschiedene Auswirkungen haben.**

Durch äußere Umstände kann sie verstärkt oder gemindert werden. Während mancher in besonderen Situationen viel Licht benötigt um sich möglichst gut orientieren zu können, ist für blendempfindliche Menschen eine abgedunkelte Umgebung bzw. ein besonderes Filterglas die richtige Unterstützung. Sicher ist an dieser Stelle nur eins: Jede Sehbeeinträchtigung ist anders! Aus diesem Grund braucht jeder Sehbeeinträchtigte individuell auf ihn abgestimmte Hilfen. Bei uns werden deshalb ausführliche Anamnesen mit diversen Sehtest – und Screening-Verfahren durchgeführt. Unser Ziel ist, für Sie und Ihr Sehvermögen eine optimale Lösung zu finden. Ihre persönlichen Lebensumstände und Sehanforderungen sind wichtige Bestandteile für die richtige

Wahl. Wir, von Kock Brillen, widmen uns intensiv dieser Aufgabe. Denn welches Hilfsmittel am besten geeignet ist, richtet sich nach der Art der Augenerkrankung und der noch vorhandenen Sehleistung. Mit gut geschultem Personal, fundiertem Wissen, ausgezeichneter Technik und einer großen Auswahl unterschiedlicher Hilfsmittel stellen wir uns täglich dieser Aufgabe. In unseren Räumen in der Marktstr. 419 oder in der Brenscheder Str. 49 finden Sie ihren persönlichen Berater für Ihre Sehanforderungen. Wenn Sie nicht mobil sind, kommen wir gerne zu Ihnen nach Hause. Wenn



es um Ihr gutes Sehen geht, sind wir für Sie da!

**Ihre Andrea Kock**

**Kock Brillen ...  
herzlich gern!**

... mal  
wieder  
daneben  
gegriffen?



**Mit Brille wäre das nicht passiert.**

[www.brille-hilft.de](http://www.brille-hilft.de)

› **Weitmar-Mark**  
Marktstraße 419  
Fon 0234 / 460194

› **Wiemelhausen**  
Brenscheder Str. 49  
Fon 0234 / 9048567

**kock**  
**BRILLEN**  
... herzlich gern

## Digitale Gesundheitsversorgung – woran ich sinnvolle Apps erkennen kann

**Gesundheits-Apps werden immer beliebter. Die Anzahl der Anwendungen, die ich mir auf mein Smartphone herunterladen kann, ist riesig. Doch wie kann ich gute von schlechten Apps unterscheiden?**

**Das Bochumer ZTG Zentrum für Telematik und Telemedizin GmbH kümmert sich im Auftrag der nordrhein-westfälischen Landesregierung um die Digitalisierung im Gesundheitsbereich. Veronika Strotbaum ist Expertin für Gesundheits-Apps. Gemeinsam mit ihrem Kollegen Marc Beckers gibt sie Tipps.**

### Wie kann ich als Laie eine gute Gesundheits-App erkennen?

Strotbaum: Wenn man sich eine App heruntergeladen hat, gibt es verschiedene Kriterien, die man beachten sollte.

Das erste ist, dass die App natürlich darüber aufklären sollte, was ihr Sinn ist, an wen sie sich richtet, welches Ziel die Anwendung verfolgt, die regelmäßige Erinnerung an Medikamente oder Vorsorgetermine könnte beispielsweise ein solches Ziel sein.

Als nächstes ist wichtig, dass eine Datenschutzerklärung vorhanden ist, die darüber aufklärt, welche Daten von dem Nutzer erhoben werden und was grundsätzlich mit diesen Daten geschieht. Weiterhin sollte die App ein Impressum enthalten, bei dem sämtliche Kontaktdaten des Anbieters hinterlegt sind, damit ich als Nutzer weiß, wer sich hinter der App verbirgt und an wen ich mich bei Fragen wenden kann.

Außerdem ist das Finanzierungsmodell wichtig: muss ich für die App zahlen? Oftmals kosten Apps ungefähr 2-5€. Auch gibt es Modelle, bei denen der Nutzer monatlich eine Gebühr bezahlt. Apps, die umsonst sind, finanzieren sich häufig über Werbung und/oder geben Ihre Daten womöglich an andere weiter, das sollte man natürlich im Hinterkopf behalten. Gleichzeitig bedeutet das im Umkehrschluss natürlich nicht, dass kostenpflichtige Apps per se sicher sind.

### Ist sofort erkennbar, ob es sich um eine seriöse App handelt?

Strotbaum: Auf den ersten Blick ist das schwierig zu erkennen. Muss ich mich für

die App registrieren? Muss ich meinen echten Namen angeben? Muss ich direkt Gesundheitsangaben machen wie Puls, Gewicht, Symptome etc.?

### Das ist dann gut?

Strotbaum: Die Frage ist: macht das Sinn? Wenn ich über die App regelmäßig Kontakt zu meinem Arzt halte, ist es vielleicht noch nachvollziehbar, aber wenn die App nur für mich persönlich nutzbar ist, macht das ja nicht immer Sinn, dass ich mich registrieren muss.

Wenn ich aufgefordert werde, eine Mail-Adresse anzugeben, sollte ich darauf achten, dass meine Registrierung dann auch via Mail bestätigt werden muss.

### Viele Apps wollen Zugriff auf meinen Standort, was halten Sie davon?

Strotbaum: Wenn ich eine Pollenvorhersage für meinen Wohnort haben möchte, ist es sinnvoll, den Standort anzugeben, aber wenn es eine App ist, die mich an Medikamente erinnert, ist das fragwürdig. Und wenn die App dann auch noch auf Ihre Bilder, Ihr Telefonbuch und Ihre Kontakte zugreifen möchte, sollten Sie misstrauisch werden.

### Inwiefern beschäftigt sich das ZTG Zentrum für Telematik und Telemedizin GmbH mit Gesundheits-Apps?

Strotbaum: Wir veröffentlichen gemeinsam mit Fachgesellschaften wie der Diabetes-Fachgesellschaft und auch zusammen mit Selbsthilfegruppen auf unserer Internetseite appcheck.de Gesundheits-Apps. Wir schauen, welche Apps ich für meine Erkrankung guten Gewissens verwenden kann und wir informieren darüber, worauf Bürger und Patienten bei der Auswahl von Gesundheits-Apps achten sollten.

### Appcheck.de – was bietet diese Seite?

Beckers: Wir haben gemeinsam mit Fachgesellschaften und Patientenverbänden Apps bewertet und auf unseren Internetseiten hinterlegt. Momentan liegen die Schwerpunkte auf Pneumologie (Atemwegserkrankungen) und Diabetologie.

Wir vom ZTG übernehmen die technische Prüfung der Apps, die medizinischen Inhalte werden von den Fachgesellschaften überprüft. Auf der Seite appcheck.de finden Sie Apps, die in der Praxis getestet

und von Benutzern als gut empfunden worden sind.

Strotbaum: Darüber hinaus hat das Aktionsbündnis Patientensicherheit eine eigene Checkliste für Patienten herausgebracht (siehe Link am Ende des Artikels) und wir haben an der Checkliste mitgearbeitet.

### Zertifiziert das ZTG die Apps? Es gibt ja auch Gütesiegel, was bringen diese?

Strotbaum: Im Prinzip ist die Siegel-Zertifizierung ein Gemeinschaftsprojekt. Für Diabetes- einerseits und Atemwegserkrankungen andererseits. Wir von der ZTG übernehmen die technisch-rechtliche Seite, die Fachgesellschaft übernimmt die medizinische Zweckbestimmung und die teilnehmenden Patientenvertreter schauen sich die Benutzerfreundlichkeit an.

Wenn wir übereinkommen, dass das eine geeignete App ist, dann vergeben wir die beiden Siegel und stellen das auf appcheck.de ein und natürlich werden die Apps auch auf den Internetseiten der jeweiligen Fachgesellschaft vorgestellt.

### Kann ich mich davor schützen, dass mich Pharmakonzerne, die hinter den Apps stehen, ködern?

Beckers: Es ist wichtig, sich vielleicht auch mal die Homepage der App bzw. des Anbieters anzugucken, wie transparent die sind. Wenn z.B. das Finanzierungsmodell gar nicht ersichtlich ist, weder in den AGBs noch in der Datenschutzerklärung und auch nicht auf der Homepage herauszufinden ist, wie die sich finanzieren, sollte man skeptisch sein. Bei vielen Anbietern steht klar und deutlich, welche Kooperationspartner dahinterstehen, wie diese sich finanzieren - das sollte man schnell herausfinden können, ohne seitenlang lesen zu müssen

### Was ist, wenn eine App mir suggeriert, dass ich nur sie brauche und nicht zum Arzt gehen muss?

Strotbaum: Seriöse Anbieter von Apps achten alleine schon aus haftungsrechtlichen Gründen darauf, dass sie das ausschließen. Bei solchen Apps wird teils schon direkt nach Download gesagt, dass die App keinen Arztbesuch ersetzt. Wenn das nicht da steht, wenn irgendwelche Diagnosen erstellt werden, einfach aufgrund der Eingabe von Symptomen, dann sollte man Abstand nehmen von der

App und sie schnell wieder deinstallieren.

Beckers: Eine App kann ja nur etwas Ergänzendes sein und nie etwas Ersetzendes. Das haben die seriösen Anbieter auch im Blick.

### Kann eine Gesundheits-App für die Gesundheitskompetenz der Nutzer hilfreich sein?

Strotbaum: Eine App allein kann das natürlich nicht, weil sie die Behandlung und Betreuung nicht ersetzt. Ein Vorteil ist, dass ich z.B. erinnert werde, Werte wie den Blutdruck einzutragen. Oder ich kann mich über Krankheitsbilder informieren. Und was ganz wichtig ist, ist das Thema der Motivation. Viele Gesundheits-Apps bieten mittlerweile Auswertungsmöglichkeiten – Du hast Dich immer an Deine Behandlung gehalten, du hast dich heute soundso viel bewegt, soundso gut ernährt – zu sehen, was man geleistet hat, ist sicherlich eine gute Motivation, um dran zu bleiben.

### Gibt es Studien darüber, wie viele Menschen Gesundheits-Apps nutzen?

Strotbaum: Wenn man sagt, 30-40 Prozent der Deutschen nutzen Gesundheits-Apps theoretisch, dann ist das vielleicht ein realistischer Wert. Es gibt derzeit aber eher nur wenige Apps, die tatsächlich hohe Zahlen von über 5000 Downloads aufweisen.

Beckers: Aber es wird natürlich nicht erfasst, wie lange die Apps tatsächlich genutzt werden, sondern nur, wie oft sie heruntergeladen worden sind.

### Wie ist die Akzeptanz bei den Ärzten?

Strotbaum: Das ist kein Selbstläufer. Aber die Akzeptanz steigt immer mehr, würde ich sagen. Wenn es um digital verfügbare Leitlinien geht oder um Nachschlagewerke – solche Sachen sind bei Ärzten im Kommen bzw. werden auch schon selbstverständlich im Praxis- und Klinikalltag verwendet. Die Digitalisierung wird immer mehr zunehmen und letztendlich führt aus unserer Sicht kein Weg daran vorbei.

Beckers: Wir stehen nicht mehr am Anfang. Der digitale Prozess schreitet voran, mittlerweile werden auch von Krankenkassen Gesundheits-Apps gefördert, weil sie dahinterstehen, weil sie sehen, dass man mit guten Apps die Behandlung mobil unterstützen kann.

**Vielen Dank für das Gespräch!**

**Nina Heinrichs**

Weitere Informationen finden Sie unter

<https://appcheck.de/>  
<https://www.diadigital.de/>  
<https://www.atemwegsliga.de/pneumodigital.html>

Aktionsbündnis Patientensicherheit –  
 Checkliste Gesundheits-Apps

[https://www.aps-ev.de/wp-content/uploads/2018/05/2018\\_APS-Checkliste\\_GesundheitsApps.pdf](https://www.aps-ev.de/wp-content/uploads/2018/05/2018_APS-Checkliste_GesundheitsApps.pdf)







*Wir bewegen Menschen!*

**Sanitätshäuser Care Center Rhein-Ruhr**

- » Kompressionsstrümpfe & Bandagen
- » Einlagen & Einlagen-Sonderbau
- » Gehhilfen & Gehstöcke
- » Rollatoren & Rollstühle
- » Orthesen & Prothesen
- » Alltagshilfen

*... und vieles mehr, sprechen Sie uns an!*

**Unsere Sanitätshäuser in Bochum**

**Sanitätshaus Bochum**  
 Viktoriastraße 66-70 . 44787 Bochum  
 ☎ 0234 5 876 640 . ✉ bochum.mitte@care-center.de

**Sanitätshaus am Bergmannsheil**  
 Bürkle-de-la-Camp-Platz 2 . 44789 Bochum  
 ☎ 0234 54 660 532 . ✉ bochum.sued@care-center.de

[www.care-center.de](http://www.care-center.de)

*Besuchen Sie uns!  
Wir freuen uns auf Sie!*

## „Kindgerecht aufgetischt“ – das Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) der Universitätskinderklinik Bochum hat ein Kochbuch herausgebracht

**Ausgewogene, gesunde Ernährung die auch noch gut schmeckt? Das ist kein Widerspruch.**

Mit dem neuen Kochbuch für Kinder können schon die Kleinsten leckeres Essen mit Rezepten der Optimierte Mischkost kinderleicht zubereiten.

In den ersten Lebensjahren legen Eltern den Grundstein für das spätere Essverhalten ihres Nachwuchses. „Eltern sind häufig verunsichert über die Vielzahl und zum Teil auch widersprüchlichen Informationen in diesem wichtigen Sektor“, sagt FKE-Leiterin Prof. Mathilde Kersting. Den schlimmsten Fehler, den Eltern bei der Ernährung ihrer Kinder machen können ist es, den Genuss zu vergessen. Das Essen sollte Thema sein, aber gegenüber Kindern nicht zum Thema gemacht werden, denn dann wird es für den Nachwuchs unangenehm oder lästig.

Wichtig bei der Ernährung ist eine optimierte Mischkost, die speziell für Kinder und Jugendliche entwickelt wurde – natürlich liegen auch Erwachsene damit richtig. Die Optimierte Mischkost verbietet nichts, es gibt auch keine strengen Regeln. Wichtig sind reichlich Getränke ohne Zucker sowie pflanzliche Lebensmittel und mäßig viele tierische Lebensmittel. Sparsam sollte fett- und zuckerhaltige Nahrung eingesetzt werden.

Das Forschungsdepartment Kinderernährung der Universitätskinderklinik bietet einmal wöchentlich ein Beratungstelefon zur Kinderernährung an:

Montags 9-13 Uhr unter der Rufnummer 0234 509-2649

Weitere Informationen finden Sie unter [www.fke-bo.de](http://www.fke-bo.de)

**Sie haben die Chance, eines von fünf Kochbüchern in unserer Verlosung zu gewinnen! Schreiben Sie uns bis zum 20. Mai eine mail an [info@medqn.de](mailto:info@medqn.de)**



unicef  
für jedes Kind

Schreiben  
mit Wirkung

**UNICEF-Karten  
gibt es bei Ihrer  
UNICEF-Gruppe**

UNICEF-Arbeitsgruppe  
Bochum

Universitätsstr. 24  
44789 Bochum  
Tel.: 0234/38 41 68  
Fax: 0234/38 68 6  
[info@bochum.unicef.de](mailto:info@bochum.unicef.de)  
[www.bochum.unicef.de](http://www.bochum.unicef.de)

# Die Park Apotheke in Bochum Langendreer

## Unser Leitbild:

**Persönlich – Freundlich – Qualifiziert**

## Beratung kommt vor Verkauf

### Wir beraten umfassend

Unabhängig davon, ob Sie wegen einer schweren Erkrankung kommen oder Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern möchten – wir haben Zeit für Sie.

### Wir beraten vielseitig

Wir haben die passenden schulmedizinischen Medikamente, aber auch alternative Heilmittel und natürliche Arzneien für Ihren Bedarf.

Auch mit Tipps zu alten Hausmitteln helfen wir Ihnen gerne weiter.

### Wir beraten die ganze Familie

Schon wenn neues Leben beginnt - in der Schwangerschaft - stehen wir Ihnen gerne mit unserem Rat und unserer Erfahrung sowie dem umfangreichen Sortiment für Schwangerschaft und Stillzeit zur Seite. Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren, unser Anspruch ist es, auf die Bedürfnisse jeder Generation einzugehen.

### Wir beraten und beliefern Senioreneinrichtungen

Für eine sichere Arzneimitteltherapie und zur Entlastung des Pflegepersonals stellen wir die Dauermedikation der Bewohner in unserer Apotheke genau nach ärztlichem Medikationsplan in ein modernes, individuelles Becher-Blistersystem.



Neben festen Arzneiformen, wie Tabletten und Kapseln, bereiten wir auch Tropfen und Säfte zur Einnahme vor.



Unser System steht für eine moderne, sichere und zeitsparende Medikamentenausgabe in den Senioreneinrichtungen.

Unterstützend schulen wir regelmäßig Pflegepersonal.



## Service & Dienste

- Barrierefreier Apothekenzugang
- Kostenfreie Kundenparkplätze im Hof - Zufahrt über die Mansfelderstr. 4
- Bushaltestelle der Linien 355/345 direkt vor unserer Tür
- Auflistung Ihrer Rezeptzuzahlungen
- Kostenloser Zustellservice in Langendreer und Umgebung

## Kostenloser Lieferservice

Zeit und Wege sparen – bestellen Sie Ihre Medikamente, Körperpflegepräparate oder andere Produkte einfach vor.

In der Regel können Sie die Waren wenige Stunden später bei uns abholen, oder sie nutzen unseren kostenlosen Lieferservice.



Die Park Apotheke  
Katja Wiebecke-Nötzel  
Alte Bahnhofstr. 161  
44892 Bochum

## Ihr Vor-Ort-Service:



- Persönliche Beratung
- Großes Arzneimittelsortiment
- Anfertigungen von Rezepturen
- Täglicher Lieferservice



# Osteoporose

**Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, ist eine chronische Erkrankung, die Knochen porös und brüchig werden lässt. Grund hierfür ist ein gestörter Knochenstoffwechsel. Knochenbrüche, vor allem an Wirbelsäule, Hüfte, Oberarm und Handgelenk, sind die schmerzhafteste Folge.**

## Häufigkeit

An altersbedingtem Knochenabbau leiden allein in Deutschland bereits mehr als sechs Millionen Menschen. Jedes Jahr erkranken mehr als 800.000 Menschen über 50 Jahren neu an Osteoporose. Meist sind es Frauen. Sie machen etwa 80 Prozent aller Osteoporosepatienten aus. Doch auch Männer sind zunehmend betroffen: Ein Drittel aller Männer über 50 Jahren leidet an Knochenschwund, bei den Frauen ist es etwa die Hälfte. Bedingt durch die demographische Entwicklung wird erwartet, dass die Zahl der Betroffenen in den kommenden Jahrzehnten weiter steigt.

## Ursachen und Risikofaktoren

Die menschlichen Knochen werden im Laufe des Lebens ständig auf-, um- und wieder abgebaut, um unterschiedlichen Anforderungen gerecht zu werden. Die Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron steuern unter anderem diesen Knochenumbau. Dabei wirken knochenfressende Zellen (Osteoklasten) und knochenaufbauende Zellen (Osteoblasten) zusammen. Bis etwa zum 30. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse zu, spätestens ab dem 40. Lebensjahr überwiegt der Knochenabbau. Bei Osteoporose verringert sich die Knochenmasse viel schneller als normal, es wird mehr Knochenmasse abgebaut als neu produziert.

Es gibt zwei Arten der Osteoporose – den primären und den sekundären Knochenschwund – die von unterschiedlichen Faktoren ausgelöst werden.

## Primäre Osteoporose

Die primäre Osteoporose steht in engem Zusammenhang mit dem Alter sowie dem Hormon- und Calciumstoffwechsel. Beeinflussbare Risikofaktoren sind unter anderem ein niedriger Body-Mass-Index (Untergewicht), Rauchen, eine unzureichende Calcium- oder Vitamin-D-Zufuhr (Calcium- / Vitamin-D-Mangel) sowie körperliche Inaktivität. Aber auch eine familiäre Veranlagung, sowie bei Frauen ein spätes Einsetzen der Regel, eine frühe Menopause und die Entfernung der Eierstöcke (Ovarektomie) können das Risiko für eine Osteoporose-Erkrankung erhöhen.

## Sekundäre Osteoporose

Zudem können verschiedene andere Krankheiten oder die Einnahme bestimmter Medikamente die Entstehung einer Osteoporose begünstigen. Man spricht dann von einer „sekundären Osteoporose“, ausgelöst beispielsweise durch eine Störung des Kortisonstoffwechsels oder eine Schilddrüsenüberfunktion. Als starker Risikofaktor ist hier außerdem die Einnahme von Kortison-Präparaten zu nennen.

## Symptome und Verlauf

Das Beschwerdebild der Osteoporose ist von Knochenbrüchen und ihren Folgen geprägt (siehe auch Knochenbrüche bei Osteoporose). Anfangs bleibt die Erkrankung zunächst allerdings oft unbemerkt. Denn Osteoporose-bedingte Frakturen treten häufig unerwartet und ohne be-

ziehungsweise ohne größere Krafteinwirkung auf, beispielsweise nach einem leichten Sturz aus dem Stand oder einem Abstützen der Hand. Man spricht von sogenannten niedrig-traumatischen Frakturen oder Spontanfrakturen.

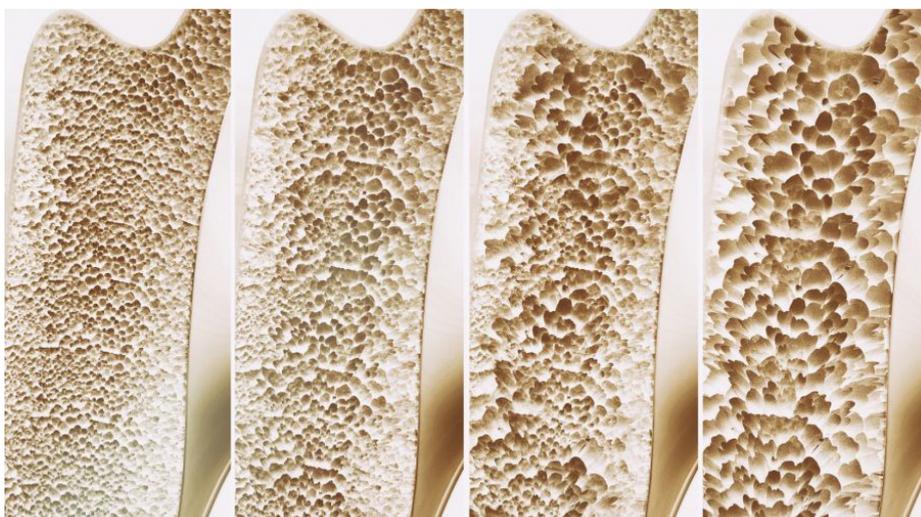
Oftmals sind aber auch Rückenschmerzen, bedingt durch unbemerkte Frakturen an den Wirbelkörpern, der Auslöser für eine weitergehende Diagnostik. Ein auf dem Röntgenbild erkennbarer Knochenbruch ist ein Alarmzeichen, eine mögliche Osteoporose baldmöglichst behandeln zu lassen. Dann sollte immer die Abklärung mittels einer Knochendichtemessung erfolgen. Liegt erst einmal ein Osteoporose-bedingter Knochenbruch vor – man spricht dann von einer manifesten Osteoporose – erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für eine nächste Fraktur um das Dreifache.

In der Folge ist die Lebensqualität der Betroffenen oftmals deutlich eingeschränkt, zum einen durch funktionelle Beeinträchtigungen, zum anderen aber auch durch chronische Schmerzen. Aufgrund des zunehmenden Knochenabbaus und der Osteoporose-bedingten Frakturen an den Wirbelkörpern kommt es zudem zur Verkürzung der Wirbelsäule und damit zur Abnahme der Körpergröße. Ein Rundrücken und das sogenannte „Tannenbaumphänomen“, eine Bildung von Hautfalten am Rücken aufgrund des Größenverlusts, sind dann häufig die Folge. Außerdem kann es auch zur Zunahme von Refluxbeschwerden (Sodbrennen) kommen.

## Diagnose

Ein frühzeitiges Erkennen der Osteoporose ist wichtig, um die Auswirkungen der Krankheit möglichst gering zu halten. Zu einer umfassenden Diagnostik der Osteoporose gehören:

- Systematische Befragung zum Gesundheitszustand (Anamnese), Familienanamnese und Erfassung von Risikofaktoren
- Knochendichtemessung (Osteodensitometrie mittels DXA – Dual-X-Ray-Absorptiometrie) zur Optimierung der Risikobeurteilung und zur Prüfung der Indikation für eine medikamentöse Therapie
- Röntgenaufnahmen zur Erfassung von Wirbelkörperfrakturen bei klinischen Hinweisen auf Frakturen
- Osteologische Laboruntersuchungen



Voranschreiten des Knochenabbaus im Laufe der Osteoporose-Erkrankung (Quelle: crevis/Fotolia)

### Therapie und Nachsorge

Bleibt eine manifeste Osteoporose unbehandelt, schreitet der Knochenschwund in der Regel rasch voran. Mit einer entsprechenden Therapie allerdings kann das Fortschreiten der Osteoporose aufgehalten und weiteren Knochenbrüchen vorgebeugt werden.

### Ernährung und Bewegung

Zur Basistherapie der Osteoporose gehört eine ausreichende Versorgung mit Calcium und Vitamin D, entweder über die Nahrungsaufnahme (zum Beispiel über Calcium-reiches Mineralwasser und den Verzehr von Vitamin D-reichem Fisch, wie Aal, Hering oder Forelle) oder über die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (Supplementen).

Zudem sollte es gerade bei älteren Patienten Ziel sein, dem Risiko von Knochenbrüchen durch die Vermeidung von Stürzen vorzubeugen. Hier kann regelmäßige Bewegung helfen, um Muskeln aufzubauen, die Koordination zu verbessern und im Alltag sicherer zu werden.

### Medikamentöse Therapie

Für die spezifische Therapie der Osteoporose stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung. Laut den Osteoporose-Behandlungsleitlinien des Dachverbandes Osteologie (DVO) zeigen dabei die folgenden Wirkstoffe die beste Wirksamkeit: die Bisphosphonate Alendronat, Ibandronat, Risedronat und Zoledronsäure, der RANKL-Inhibitor Denosumab sowie Teriparatid.

Eine gute Datenlage besteht demnach vor allem für Denosumab, Alendronat, Risedronat und Zoledronsäure, die nachweislich zur Verhinderung von Wirbelkörperfrakturen und Hüftfrakturen beitragen können.

Alendronat und Risedronat sind als Tabletten erhältlich, Zoledronsäure wird als Infusion einmal im Jahr gegeben, Denosumab als subkutane Injektion (Injektion in das Fettgewebe unter der Haut) alle sechs Monate.

### Nachsorge

Da Osteoporose eine chronische Erkrankung ist, ist auch unter einer medikamentösen Osteoporose-Therapie eine regelmäßige Nachsorgeuntersuchung beim osteologischen Facharzt wichtig.



Ernährung für starke Knochen: Käse, Milch und andere Milchprodukte sind reich an Calcium. (Quelle: baibaz/Fotolia)

Der Patient kann die Therapie seiner Osteoporose durch eine optimale Therapietreue und regelmäßige Arztbesuche sowie durch eine knochenfreundliche Ernährung und ausreichende körperliche Aktivität unterstützen.

Leitlinie des Dachverbandes Osteologie (DVO) zur Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose  
 Patientenleitlinie des DOP (Dachverband deutschsprachiger Osteoporose-Selbsthilfeverbände und patientenorientierter Osteoporose-Organisationen)  
 Kontaktadressen für Betroffene  
 Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.:  
 Daten und Fakten

*Dr. Angela Moewes*

## 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](http://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

## Eine Rose ist eine Rose..... – Diagnose: Gürtelrose

**Da ist er wieder. Der einschließende, brennende Schmerz. Dietmar R. lebt mit ihm seit 2 Jahren. Damals fing es plötzlich mit einem Stechen und Kribbeln im Rücken an.**

Die Tage zuvor waren sehr anstrengend gewesen, dachte damals Dietmar R., Stress beim Umzug, viele Kisten geschleppt. Erstmal die üblichen Hausmittel versuchen. Dann wurde der Schmerz schlimmer. Die Nächte, erinnert sich Dietmar R., waren die Hölle. An einem Morgen fiel seiner Frau der Hautausschlag am Rücken auf. Nun war es an der Zeit, einen Arzt aufzusuchen. Sein Hausarzt brauchte nur einen Blick für die Diagnose: Gürtelrose!

Was versteckt sich hinter dieser schmerzhaften Krankheit, an der pro Jahr ca. 750.000 Menschen in Deutschland erkranken? Die Gürtelrose oder auch Herpes zoster genannt wird verursacht durch das Varizella-Zoster-Virus. Die Bezeichnung stiftet oftmals Verwirrung, da es ein ähnliches klingendes Virus namens Herpes simplex gibt, das jedoch ein anderes Krankheitsbild hervorruft (z.B. Lippenherpes). Mit dem Varizella-Zoster-Virus infizieren sich die meisten Menschen in der Kindheit und erkranken an Windpocken. Die Viren „überwintern“ dann im Körper in den sogenannten „Spinalganglien“ der

Nerven. Wenn nun im Laufe des Lebens das Immunsystem schwächelt, z.B. durch Krankheiten wie Diabetes oder Krebserkrankungen, durch Medikamente wie Kortison, aber auch durch Stress, können die Viren aus dem Schlummerzustand geweckt und dann im Bereich dieser Nerven aktiv werden. Daher kommt der typische Schmerz und Juckreiz. In den meisten Fällen zeigen sich die Windpocken-typischen Bläschen, jedoch können diese auch fehlen. Man kann im Laufe eines Lebens mehrfach an der Gürtelrose erkranken.

Die Behandlung der Viren ist mittels eines Viren abtötenden Medikaments innerhalb von 7 Tagen rasch erledigt. Die Schmerzen jedoch müssen oftmals lange und mit gleich mehreren Schmerzmitteln bekämpft werden. Bis zu 30 % der Betroffenen entwickeln Komplikationen wie Gesichtslähmungen oder die sogenannte Postzoster-Neuralgie, d.h. einen chronischen Dauerschmerz.

Daher wurde um diese Folgeschäden zu verhindern ein Impfstoff gegen das Zoster Virus entwickelt. Der neue Impfstoff Shingrix® der Firma GSK ist ein sogenannter Totimpfstoff, d.h. es werden nur inaktive Partikel des Virus geimpft, um die bereits vorhandenen „Windpocken-Antikörper“ anzuregen und zu verstärken. Eine Er-

krankung kann dadurch nicht ausgelöst werden. Dies hat den Vorteil, dass insbesondere für Gürtelrose anfällige, immungeschwächte Menschen ebenfalls geimpft werden können. Zugelassen ist die Impfung für Menschen über 60 Jahren bzw. ab dem 50. Lebensjahr mit Immunschwäche und schweren Grunderkrankungen. Für diese Personengruppen ist die Impfung eine Kassenleistung. Die Impfung wird zweimalig im Abstand von 2 Monaten durchgeführt; wann nachgeimpft werden muss, ist bislang noch nicht geklärt. Nebenwirkungen können u.a. lokale Reaktionen wie Rötungen und Schmerzen sowie Kreislaufdysregulationen sein.

Dietmar R. möchte nun alles tun, um seinen Dauerschmerz loszuwerden. Vor allem möchte er nicht noch einmal eine Gürtelrose durchleben müssen. Daher fragte er seinen Hausarzt nach der neuen Impfung. Da Menschen, die unmittelbar nach einer Gürtelrose geimpft wurden, einen Hautausschlag entwickelt hatten, sollen mindestens 6 Monate zwischen Krankheit und Impfung liegen. Die Wartezeit nimmt Dietmar R. gerne in Kauf. Und er hofft, dass ihm die Impfung vielleicht sogar gegen den Schmerz helfen kann.

**Dr. med. Regina Mertens**

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](http://www.hvf-verlag.de)**

**HVF**  
VERLAG & DRUCK

zuverlässig & kompetent

## Arzneimittelversorgung der Zukunft: Was Sie über das E-Rezept wissen sollten

*Gesundheits-Apps, Videosprechstunde und elektronische Patientenakte – unser Gesundheitswesen soll digitaler werden. Auch das E-Rezept steht schon in den Startlöchern. Zwar können Sie Ihre ärztliche Verordnung vermutlich erst ab 2021 in digitaler Form bei Ihrer Apotheke vor Ort einlösen. Doch wenn es soweit ist, sparen Sie dadurch Zeit und Wege und müssen trotzdem nicht auf die gewohnte Beratungskompetenz und den persönlichen Service verzichten.*

### Was ist das E-Rezept?

Das Rezept vom Arzt direkt auf das Smartphone? So soll die Zukunft der ärztlichen Verschreibung aussehen. Das elektronische Rezept ist die digitale Version des rosafarbenen Papierrezepts, mit dem ein gesetzlich versicherter Patient verschreibungspflichtige Medikamente in seiner Apotheke erhält.

### Wie genau funktioniert das E-Rezept?

Der Arzt wird künftig in seiner Praxissoftware die Auswahlmöglichkeit haben, das Rezept wie gewohnt auszudrucken oder digital zu erzeugen. Entscheidet sich der Patient für die digitale Variante, wird das E-Rezept auf einem Server verschlüsselt gespeichert. Mit einem persönlichen QR-Code auf dem Smartphone und einem passenden Sicherheitsschlüssel kann der Patient das E-Rezept einsehen und in der Apotheke seiner Wahl einlösen. Die Apotheke lädt die Verordnung dann in ihrer Apothekensoftware herunter und kann das passende Arzneimittel beliefern. Auf dem Server ändert sich der Status des E-Rezeptes, es gilt als beliefert.

Der genaue Ablauf ist aktuell noch nicht vollständig geklärt. Dafür laufen zurzeit verschiedene Modellprojekte, welche die neuen Prozesse im Alltag erproben sollen.

### Welche Vorteile hat das E-Rezept?

Durch das elektronische Rezept wird das Einlösen der Verordnung in der Apotheke deutlich komfortabler, da es dann unabhängig von Ort und Zeit möglich ist. Nutzen Sie darüber hinaus etwa die Videosprechstunde, kann der Arzt Ihnen im Anschluss ein elektronisches Rezept ausstellen, ohne dass Sie in die Praxis kommen müssen. Weitere Vorteile des E-Rezepts:

- Schnellere Bearbeitung
- Beratungskompetenz der Vor-Ort-Apotheke bleibt erhalten – auch bei Auslieferung
- Besserer Blick auf Wechselwirkungen von Medikamenten durch Übernahme der Arzneien in einen elektronischen Medikationsplan
- Übertragungsfehler werden minimiert: z. B. Rezept ist immer lesbar, keine schlechte Druckqualität, keine unleserliche Handschrift

### Wann kommt das E-Rezept?

Das E-Rezept wird voraussichtlich 2021 eingeführt. Bereits bis Ende September 2020 müssen sich Apotheken an die sogenannte Telematikinfrastruktur anbinden. Über diese Datenautobahn des deutschen Gesundheitswesens sollen unter anderem Ärzte und Apotheker Dokumente wie das E-Rezept sicher befördern können.

### Wie steht es um den Datenschutz?

Hier gelten höchste Sicherheitsstandards. Der Server mit den verschlüsselten E-Rezepten steht in Deutschland. Kliniken, Ärzte und Apotheken benötigen staatlich zertifizierte Sicherheits-Hardware und elektronische Ausweise, um elektronische Rezepte bearbeiten zu können.

### Warum ist die Apotheke vor Ort der richtige Ansprechpartner für das E-Rezept?

Die Apotheken vor Ort stehen seit jeher für eine qualitativ hochwertige, unkomplizierte und schnelle Versorgung der Patienten mit Arznei- und Hilfsmitteln.

Ganz gleich ob herkömmliches Papierrezept oder digitale Verordnung: Lösen Sie das Rezept in der Apotheke vor Ort ein, erhalten Sie Ihre Medikamente in der Regel noch am selben Tag. Auf Wunsch liefern wir Ihre Arzneien direkt bis an die Haustür – richtig gekühlt und mit dem notwendigen Know-how. Vertrauen Sie also auch weiterhin auf unsere Erfahrung und Kompetenz, wenn es um Ihre Gesundheit geht. Ganz nach dem Motto: „Digital sein, aber persönlich bleiben!“

Autorin:  
Apothekerin Dr. Sabrina Schröder-Hickery (M. Sc.),  
Inhaberin der Amts-Apotheke in Bochum-Langendreer



**Amts-Apotheke**  
Apothekerin  
Dr. Sabrina Schröder-Hickery e. K.  
Alte Bahnhofstraße 82  
44892 Bochum  
Telefon 0234 280717  
info@amtsapotheke.de  
www.amtsapotheke.de

## Digitale Mediennutzung von Kleinkindern

**Charlotte ist drei Jahre alt. Sie hört auf zu spielen und sagt: „Mama Auto fährt“ und läuft zur Haustür. Laut Angaben ihrer Mutter versteht sie durchaus Alltagssituationen, kann sie aber nicht angemessen benennen. Charlotte hat nach Angaben der Logopädin eine Sprachentwicklungsstörung.**

Anzeichen für eine Sprachentwicklungsstörung sind:

- Später Sprachbeginn, vermindertes Lallen (Dyslalie), erste Worte erst mit zwei und Zwei-Wort-Konstruktionen erst ab drei Jahren
- Geringer Wortschatz: Mit zwei Jahren deutlich unter 50 Wörtern

### Sprachentwicklung und intensive digitale Mediennutzung

Vor allem scheint die Sprachentwicklung durch zu frühe und zu intensive digitale Mediennutzung gestört zu werden.

„(Führt) bildschirmbasierte Mediennutzung in der frühen Kindheit zu einer suboptimalen Stimulation während dieses raschen, prägenden Stadiums der Gehirnentwicklung?“ fragten sich John Hutton und sein Team des Cincinnati Children's Hospital Medical Center, USA. In ihrer neuesten Studie (11/2019) untersuchte Hutton u.a. 47 gesunde Kinder im Alter zwischen 3 und 5 Jahren. Die Forscher befragten die Eltern, wie viel Zeit ihre Kinder in ihrem Leben vor Bildschirmen verbracht hatten.

Im Hirnscan fanden die Forscher bei den Kindern Defizite bei der Myelinisierung (vereinfacht gesagt handelt es sich um die Ummantelung von Nervenzellen), je häufiger die Kinder digitale Medien nutzen. Das betrifft vor allem die Hirnareale, die die Entwicklung von Sprache unterstützen. Die Kinder zeigten zudem Probleme hinsichtlich der exekutiven Funktionen, d.h. der mentalen Kontrolle und der Selbstregulation bzw. der Aufmerksamkeitsspanne.

Nach John Hutton ist nicht auszuschließen, dass durch frühe digitale Mediennutzung, einschließlich Fernsehen, die Neuronenentwicklung langfristig beeinflusst wird. (vgl. Hutton et al. 11/2019). Der Fernsehkonsum wird deshalb als schädlich betrachtet, weil die Bildfolge für die kleinen Gehirne viel zu schnell ist. Aber nicht nur die Sprachentwicklung kann gestört werden, sondern auch die Aufmerksamkeitsspanne und das Ver-

halten des Kleinkindes. Forschungen am Leibniz-Institut für Neurobiologie (LIN) konnten belegen, dass schon durch das Klingeln eines Smartphones die Aufmerksamkeit bei Kleinkindern gestört wird. „Wenn ein Störgeräusch eingespielt wird, reagieren die Kinder meist langsamer oder machen mehr Fehler“, sagt Wetzel vom LIN. „Und je jünger die Kinder sind, desto mehr sind sie beeinträchtigt in ihrer Leistung.“ (Wetzel, 2020).

Auch bei Kita-Kindern konnten schädliche Folgen der digitalen Mediennutzung nachgewiesen werden (vgl. Blikk-Studie 2017). 70 Prozent der untersuchten Kinder (N= 5337) spielten mehr als eine halbe Stunde täglich mit dem Smartphone der Eltern. Dies könne zu motorischer Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen und Sprachentwicklungsstörungen führen. Die Kinder seien unruhig und leicht ablenkbar, so die Ergebnisse. Die intensive Nutzung digitaler Medien kann bei Kindern zu Entwicklungsstörungen führen. Die Risiken können von Ess- und Einschlafstörungen bei Babys über Sprachentwicklungsstörungen bei Kleinkindern bis zu Konzentrationsstörungen im Grundschulalter reichen. Bei einem mindestens 30-minütigen Medienkonsum (Fernseher und Smartphone) täglich konnte eine 1,4-fach höhere Rate von Sprachentwicklungsstörungen eindeutig nachgewiesen werden. Ein weiterer signifikanter Zusammenhang besteht zwischen Fernsehnutzungszeit und einer von den Eltern beschriebenen Hyperaktivität der 2-3-jährigen Kinder und ebenfalls bei den 7-8-jährigen Kindern (vgl. BLIKK Studie 2017).

Manfred Spitzer, Leiter der Psychiatrischen Universitätsklinik und des Transferzentrums für Neurowissenschaften in Ulm, sieht in der Bildschirmunterhaltung bei Kleinkindern große Gefahren für die geistige und körperliche Entwicklung. Sein Fazit: Gerade Kleinkinder müssen die Reichhaltigkeit und Komplexität der natürlichen Umwelt direkt erfahren (vgl. Spitzer, 2006).

### Ärztliche Empfehlungen zum Medienkonsum bei Kleinkindern

Die Empfehlungen amerikanischer Kinderärzte (AAP) lauten entsprechend u.a.: „Verwenden Sie für Kinder unter 18 Monaten keine anderen Bildschirmmedien als Video-Chats. Eltern von Kindern im Alter von 18 bis 24 Monaten, die digitale Medien einführen möchten, sollten sich für qualitativ hochwertige Programme entscheiden und diese mit ihren Kindern an-



Fixabay/Alehandra13

sehen, um zu verstehen, was sie sehen. Für Kinder im Alter von 2 bis 5 Jahren ist die Bildschirmnutzung bei hochwertigen Programmen auf 1 Stunde pro Tag zu begrenzen. Eltern sollten gemeinsam mit Kindern Medien betrachten, um zu verstehen, was sie sehen und diese auf die Welt um sie herum anwenden. Legen Sie gemeinsam medienfreie Zeiten, wie Abendessen oder Autofahren sowie medienfreie Orte zu Hause, wie Schlafzimmer, fest.“ (AAP 2019).

Vergleichbar äußert sich auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO): Kinder unter 1 Jahr sollten hiernach keinem elektronischen Medium, auch nicht dem Fernsehen, ausgesetzt werden. Und Kinder zwischen 2 und 4 Jahren sollten nicht länger als 1 Stunde pro Tag vor dem Bildschirm sitzen (vgl. WHO 4/2019).

Kinder- und Jugendärzte empfehlen Eltern, Großeltern und anderen Bezugspersonen, die Mediennutzung der ihnen anvertrauten Kinder zu begleiten. Denn Kinder benötigen Zuwendung und Personen, die mit ihnen sprechen (Kinderärzte im Netz 2018).

Charlottes Mutter führte auf Rat der Logopädin klare Fernsehrituale ein. Wo früher der Fernseher immer im Hintergrund lief, darf Charlotte jetzt, wenn sie aus dem Kindergarten kommt, 2x 20 Minuten, am Wochenende auch 3x 20 Minuten „Peppa Pig“ schauen. Sie schauen es sich gemeinsam an, unterbrechen immer wieder die Sendung und besprechen das Gesehene. Ansonsten ist der Fernseher im Beisein von Charlotte ausgeschaltet. Auch das Smartphone ist in der Zeit stumm geschaltet.

**Prof. Dr. Ursula Henke**  
dr.ursula.henke@arcor.de

## Die Parkinsonselbsthilfegruppe Bochum

### Ziele unserer Arbeit

Wir wollen helfen, die Lebensumstände von Parkinson-Erkrankten und deren Angehörigen zu verbessern.

Ein wesentliches Anliegen ist es, die Erkrankten mit Informationen zu versorgen und ihr Selbstbewusstsein so zu stärken, dass sie die therapeutischen Bemühungen der Ärzte in kritischer Partnerschaft begleiten können.

Aus der Erfahrung wissen wir, wie groß die Gefahr ist, dass die Erkrankten sich nur noch aus ihrer Krankheit heraus definieren, besonders dann, wenn die Beweglichkeit abnimmt.

### Schwerpunkte unserer Arbeit

Eine herausragende Bedeutung bei der Bewältigung der Probleme, die sich aus der Parkinsonkrankheit ergeben, kommt dem Erfahrungsaustausch mit anderen Erkrankten zu.

Deshalb ist dies einer der Schwerpunkte der Deutschen Parkinson Vereinigung, Regionalgruppe Bochum.

Geholfen wird bei Rentenfragen, bei Fragen zum Grad der Behinderung (Versor-

gungsamt), bei Fragen zur Pflege und dem Medizinischen Dienst, aber auch bei Fragen zu den Krankenkassen sowie zu Heilverfahren.

Fachleute aus den verschiedenen Bereichen werden regelmäßig zu den Gruppennachmittagen und zu Patientenseminaren eingeladen.

Die Parkinson-Regionalgruppe Bochum ist offen für alle an der Krankheit Interessierten. Schauen Sie einfach mal herein.

### Reha Sport

Die neuen S3 Behandlungsleitlinien betonen die besondere Bedeutung der sportlichen Bewegung für den an Parkinson Erkrankten. Die Parkinsonselbsthilfegruppe Bochum freut sich daher sehr, dass es ihr gelungen ist, endlich wieder Gymnastik anzubieten.

In Kooperation mit der physio-therapeutischen Praxis Roland Gärtner können Sie ab sofort an jedem Dienstagmorgen an einer Parkinson-Gymnastik teilnehmen.

Voraussetzung: Sie sind Mitglied in der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. und damit auch unfallversichert. Ihr Arzt verordnet Ihnen per Formular 56 unseren

Reha Sport, Ihre Krankenkasse genehmigt Ihnen den Reha Sport. Mit dieser Verordnung sollten Sie innerhalb von 36 Monaten 120 Trainingseinheiten abtrainiert haben.

Übrigens, die Praxis ist leicht mit Bus und Bahn zu erreichen, Parkplätze befinden sich hinter dem Haus der Praxis oder gegenüber auf dem Netto-Parkplatz.

### Kontakt / Fragen ? Rufen Sie mich bitte an:

Magdalene Kaminski,  
Leiterin der  
Parkinsonselbsthilfegruppe Bochum  
Telefon: 0234 36 00 146



Deutsche Parkinson  
Vereinigung e.V.

## Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. - Regionalgruppe Bochum -



Deutsche Parkinson  
Vereinigung e.V.

### Warum Mitglied werden? Erfahrungsaustausch mit anderen Erkrankten

Hilfe bei:

Rentenfragen, Fragen zum Grad der Behinderung (Versorgungsamt),  
Fragen zur Pflege und dem Medizinischen Dienst,  
Fragen zu den Krankenkassen sowie zu Heilverfahren  
und vieles mehr ...

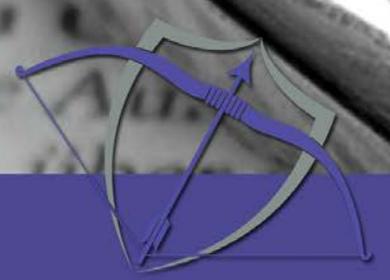
**Wir sind offen für alle an der Krankheit Interessierten.  
Schauen Sie einfach mal herein.**

### Kontakt:

Magdalene Kaminski, Leiterin der Parkinsonselbsthilfegruppe Bochum, Tel.: 0234 / 36 00 146, [www.parkinson-bochum.de](http://www.parkinson-bochum.de)



# Schild & Schütze Rechtsanwälte



## Pflegebedürftig – so kommen Sie zu Ihrem Recht!

**Pflegebedürftigkeit:** Was ist das überhaupt, warum gibt es hierzu einen neuen Begriff und wer legt das eigentlich fest? Wie rechtssicher ist eine erste Einschätzung und was kann ich tun, wenn ich damit nicht einverstanden bin?

Obschon Pflege aktuell ein Dauerbrenner zu sein scheint, in aller Munde und in jeder Talkshow zu finden ist, muss man sich doch erst auf die Suche machen, um diese Fragen ansatzweise beantworten zu können. Hier soll dieser Artikel ein bisschen Licht ins Dunkel bringen.

Pflegebedürftigkeit heißt seit dem 01.01.2017 eine nach Graden abgestufte Einschätzung der persönlichen Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit in der Ausführung oder des Vorhandenseins bestimmter Fähigkeiten. Zuvor hatte man von einem „verrichtungsbezogenen“ Pflegebedürftigkeitsbegriff gesprochen. Der plastische Unterschied für die Betroffenen ist daran offensichtlich geworden, dass früher Pflegeminuten die Pflegestufe bestimmten, während nunmehr ein Punktesystem ganz ohne Zeitfaktoren überprüft, was der Mensch ganz allein (ggf. auch unter Einsatz von Hilfsmitteln aber ohne weitere Personen) zu bewältigen vermag und wo er auf Unterstützung durch einen anderen Menschen angewiesen ist.

Aber wie komme ich dahin?

Als erstes muss natürlich ein Antrag bei der Pflegekasse gestellt werden, bei der die betroffene Person gesetzlich oder privat pflegeversichert ist. Das kann ganz unförmlich erfolgen, in dem man bei der Geschäftsstelle anruft oder aber ein Schreiben aufsetzt, in dem man sein Anliegen mitteilt, die Feststellung eines Pflegegrades beantragen zu wollen oder

- sollte ein solcher bereits bestehen - die Feststellung eines höheren Pflegegrades begehrt. Im Regelfall wird daraufhin ein Fragebogen übersandt, in welchem schon einmal die wesentlichen Aspekte abgefragt werden, aus denen man schließt, dass Pflegebedürftigkeit gegeben sei. Wird der Antrag beispielsweise aus einem Krankenhaus/einer Reha-Einrichtung heraus gestellt, so wird der dortige soziale Dienst entsprechend unterstützen und auch ärztliche Atteste einholen. Ansonsten sollte man selbst für relevant erachtete aktuelle ärztliche Unterlagen beifügen. Der Auftrag zur Feststellung von Pflegebedürftigkeit wird dann an den medizinischen Dienst der Krankenkassen (für gesetzlich Versicherte) oder an Mediproof (für privat Versicherte) vergeben und ein Termin mitgeteilt. Bei diesem Termin sollte unbedingt jemand anwesend sein, der bei der Pflege unterstützt und an konkreten Beispielen erläutern kann. Ist bereits ein Pflegedienst involviert, unterstützt auch dieser im Regelfall. Während eines Krankenhausaufenthaltes erfolgt eine vorläufige Einschätzung grundsätzlich ohne Besuch zunächst nur nach Aktenlage. Erfahrungsgemäß wird bei dieser Überprüfung ein Pflegegrad 2 oder keiner erteilt. Nach Entlassung aus dem Krankenhaus geht es dann aber wie soeben geschildert weiter. Es erfolgt ein Hausbesuch in welchem ein Pflegefachmann/eine Pflegefachfrau oder aber ein Arzt/eine Ärztin die 6 Module des neuen Begutachtungssassessments durchgeht. Hier wird geklärt, ob im Bereich Mobilität, kognitive und kommunikative Fähigkeiten, Verhaltensweisen und psychische Problemlagen, Selbstversorgung, Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen oder Belastungen und Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte, Fähigkeiten nach vorgegebener Abstufung

vorhanden sind oder Handlungen selbstständig bis unselbstständig vorgenommen werden können. Diese dezidierte Aufgliederung ermöglicht tatsächlich ein recht zutreffendes Bild von der Pflegebedürftigkeit des Einzelnen zu erhalten. Außerdem ist anhand des zur Verfügung gestellten Ergebnisses leicht überprüfbar, ob die eigene Einschätzung – auch wenn diese von den Feststellungen abweicht – überhaupt zu einem anderen Gesamtergebnis, also zu einem anderen Pflegegrad führen würde. Man kann nämlich selbst die nach eigener Meinung zutreffenden Punkte ankreuzen, zusammenrechnen und anhand der im Gesetz festgelegten Tabellen ermitteln, ob der erforderliche Punktwert erreicht ist. Etwas schwierig ist insoweit, dass nicht lediglich eine Addition der Einzelpunkte das Gesamtergebnis ergibt, sondern dass in den einzelnen Modulen die Summe der Einzelpunkte noch einem Wert gewichteter Punkte zugeführt werden muss und dann diese gewichteten Punkte in Addition erst das maßgebliche Ergebnis ergeben.

Im Einzelnen ergibt sich nach der Summe der gewichteten Punkte folgendes System der Pflegegrade:

1. Pflegegrad 1:  
12,5 – unter 27 Gesamtpunkte
2. Pflegegrad 2:  
ab 27 – unter 47,5 Gesamtpunkte
3. Pflegegrad 3:  
ab 47,5 – unter 70 Gesamtpunkte
4. Pflegegrad 4:  
ab 70 – unter 90 Gesamtpunkte
5. Pflegegrad 5:  
ab 90 – 100 Gesamtpunkte

# Ihr Recht ist unser Auftrag!

Wurde Ihnen das Ergebnis zugesandt und ein bestimmter Pflegegrad festgestellt oder eben keiner, so besteht für Sie die Rechtsschutzmöglichkeit der Widerspruchseinlegung binnen 1 Monats seit Zustellung des Bescheids bei Ihnen. Hier kommt es oft zu Missverständnissen, weil nicht selten das Ergebnis des MDK vorab mitgeteilt wird und der mit einer Rechtsmittelbelehrung versehene Bescheid erst nachfolgt. Erst dieser Bescheid ist maßgeblich für den Lauf der Frist.

Den Widerspruch müssen Sie sehr konkret fassen: Es empfiehlt sich hier wirklich mit dem Rotstift durch das Gutachten zu gehen, die Punkte dort zu verorten, wo man sie selbst sieht und auch eine eigene Berechnung der Punktzahl vorzunehmen, um sicher zu gehen, dass man auch mit der eigenen Einschätzung überhaupt eine Aussicht auf Erfolg hat. Sollten an dieser Stelle Schwierigkeiten bestehen, so empfiehlt es sich, rechtlichen Rat einzuholen. Ein Rechtsanwalt oder eine Rechtsanwältin wird die hierfür anfallenden Kosten ggf. mit Ihrer Rechtsschutzversicherung oder aber bei entsprechenden wirtschaftlichen Verhältnissen über die Beratungshilfe abrechnen können. Soweit Beratungshilfe infrage kommt, ist von den Betroffenen lediglich ein Beitrag von 15,00 EUR zu leisten, den Rest der Gebühren übernimmt der Staat.

Im Widerspruchsverfahren wird regelmäßig jedenfalls bei konkreter Begründung erneut ein Gutachten beauftragt und eingeholt. Hier sollte dann auf die bereits schriftlich vorgetragenen Gründe noch einmal deutlich hingewiesen werden. Das Ergebnis wird Ihnen schriftlich mitgeteilt. Entweder wird Ihrem Widerspruch abgeholfen, d.h. die Pflegekasse entspricht Ihrer Auffassung oder aber sie teilt diese Auffassung nicht, dann werden Sie in der Regel mit Übersendung des Gutachtens aufgefordert mitzuteilen, ob Sie den Widerspruch dennoch aufrechterhalten möchten oder zurückziehen. Aus anwaltlicher Sicht kann ich Ihnen nur dazu raten,

den Widerspruch in jedem Fall aufrecht zu erhalten. Nehmen Sie ihn einmal zurück steht das ursprüngliche Ergebnis fest und Sie kommen nur mit einem neuen Antrag in ein neues Verfahren zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit. Halten Sie an Ihrem Widerspruch fest, so ergeht im Anschluss ein Widerspruchsbescheid, der Sie am Ende auf die Klagemöglichkeit vor dem Sozialgericht hinweist. Das Sozialgericht ist diesbezüglich sowohl für gesetzlich als auch für privat pflegeversicherte Personen zuständig. Um sich also alle Rechtsschutzmöglichkeiten – auch die Klage – offenzuhalten empfiehlt es sich, auf jeden Fall den Widerspruchsbescheid zu begehren. Liegt dieser vor und Sie waren bisher nicht anwaltlich vertreten, sollten Sie spätestens jetzt anwaltlichen Rat einholen. Zwar ist es möglich, vor dem Sozialgericht auch selbst Klage zu erheben – ein Anwaltszwang besteht nicht – und Sie können sogar persönlich dort vorsprechen, so dass Ihre Klage dort aufgenommen würde und wirksam erhoben ist. Meine persönliche Erfahrung ist allerdings, dass diese nicht anwaltlich begleiteten Verfahren oft nur sehr schleppend vorankommen und auch verfahrenstechnisch relevante Problemlagen oft nicht in der gebotenen Intensität Eingang in die rechtliche Bewertung finden.

Für das Verfahren vor dem Sozialgericht treten die Rechtsschutzversicherer regelmäßig ein, besteht eine solche Versicherung nicht und ist der Betroffene wirtschaftlich nicht in der Lage, die Kosten der Prozessführung selbst aufzubringen, kann für diesen Prozesskostenhilfe beantragt werden. Den Antrag und die Einreichung der Belege übernimmt der Rechtsanwalt für Sie.

Im Gerichtsverfahren kommt es sodann zu einer weiteren -neutralen- Begutachtung. Fällt diese positiv aus, wird die Pflegeversicherung in der Regel kurzfristig ein Anerkennnis abgeben, so dass in diesen Verfahren- bei gründlicher Vorbesprechung anhand der eigenen Einschätzung-

von einer vertretbaren Verfahrensdauer von 6-8 Monaten auszugehen ist. Schrecken Sie also nicht vor einer gerichtlichen Überprüfung aus Zeitgründen zurück. Intensiv vorbereitet und kompetent beraten lohnt sich dieser Schritt durchaus!



**Indra Mohnfeld**  
Fachanwältin für Sozial- und  
Medizinrecht



## COPD – Deutschland e.V.

**Die COPD bezeichnet als Sammelbegriff eine Gruppe von Krankheiten der Lunge, die durch Husten, vermehrten Auswurf und Atemnot (AHA) gekennzeichnet sind. Die Erkrankungen sind irreversibel (nicht rückführbar).**

Schätzungen der WHO zufolge sind weltweit etwa 210 Millionen Menschen an einer COPD erkrankt, allein in Deutschland rund 6,8 Millionen. Da es sich um häufig vorkommende Erkrankungen mit immer größerer sozioökonomischer Bedeutung handelt, werden diese als Volkskrankheiten bezeichnet.

Von den zehn häufigsten zum Tod führenden Krankheiten ist COPD die einzige deren Häufigkeit konstant zunimmt.

Ohne zu atmen kann ein Mensch nur ein paar Minuten lang überleben.

Mit einer ständig vorhandenen Atemnot kann das Leben zu einer großen Belastung werden. Langfristiger, chronischer Sauerstoffmangel richtet irreversible Schäden an.

Eine fortgeschrittene COPD, Lungenemphysem, Lungenfibrose und bestimmte Herzerkrankungen machen oftmals die Einleitung einer Langzeit-Sauerstofftherapie erforderlich.

Es ist nachgewiesen, dass ca. 90 Prozent der COPD und Lungenemphysem Patienten Raucher oder ehemalige Raucher sind.

Bei einer großen Zahl von COPD-Patienten entwickelt sich im Verlauf der Krankheit auch ein Lungenemphysem. Es handelt sich dabei um eine irreversible

Überblähung und Zerstörung der kleinsten Lungenbläschen.

Es gibt in Deutschland zudem etwa 8000 Patienten mit einem Lungenemphysem, bei denen ein angeborener Gendefekt (Alpha-1-Antitrypsinmangel) die Ursache für die Erkrankung ist.

### **Aufgaben und Zielsetzung des COPD - Deutschland e.V.**

Die aufgezeigte Situation bei den häufigsten Lungenerkrankungen in Deutschland bedeutet auch für uns eine Herausforderung alles zu versuchen, zur Aufklärung beizutragen und den Menschen Hilfe anzubieten, die bereits an COPD, Lungenemphysem oder an einer Lungenfibrose erkrankt sind. bzw. bereits eine Langzeit-Sauerstofftherapie oder Nicht-invasive Beatmung durchführen oder sich über eine der verschiedenen operativen Behandlungsmöglichkeiten, wie die klassische oder bronchologische Lungenvolumenreduktion (LVR), die Bullektomie oder die Lungentransplantation (LTX) informieren wollen.

Unser Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, gemeinsam mit den Fachleuten der Medizin der breiten Öffentlichkeit aufzuzeigen, dass die Lungenkrankheit COPD mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden ist.

Aus vorgenannten Gründen gibt der COPD – Deutschland e.V. aktuell 21 kostenlose Patientenratgeber heraus, die auf der Homepage des Vereins bestellt werden können.

Darüber hinaus veranstaltet der Verein jedes Jahr in Hattingen den Patientenkon-

gress Symposium-Lunge. Das 13. Symposium-Lunge findet statt am Samstag, den 05. September von 09:00 – 17:00 Uhr erneut im LWL Industriemuseum, Werksstrasse 31-33.

Die für die Besucher kostenlose Veranstaltung bietet 10 Fachvorträge von renommierten Lungenfachärzten, 4 Workshops sowie am Ende der Veranstaltung eine Fragestunde, in welcher die von den Besuchern über den Tag schriftlich eingereichten Fragen von den Professoren beantwortet werden.

Darüber hinaus werden verschiedene kostenlose, das Thema betreffende Gesundheitschecks angeboten.

Abgerundet wird das Ganze von einer umfangreichen Fachausstellung, auf der sich die Besucher mit Vertretern von Lungenfach- und Rehakliniken, Hilfsmittelherstellern und Sauerstoffversorgern austauschen können.

Sämtliche Informationen zum 13. Symposium-Lunge sowie die Möglichkeit zur Anforderung eines kostenlosen Programmhefts finden Sie unter nachfolgender Adresse auf unserer Homepage: <https://www.copd-deutschland.de/symposium-2020>

### **Kontakt**

Jens Lingemann  
COPD - Deutschland e.V.

E-Mail: [verein@copd-deutschland.de](mailto:verein@copd-deutschland.de)  
Internet: [www.copd-deutschland.de](http://www.copd-deutschland.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](mailto:bogesund@hvf-verlag.de)

## Stadtteilnahe Versorgung und lokale Vernetzung in Wattenscheid

*Damit Menschen sich in ihrem Stadtteil zuhause fühlen, wird auf vielen Ebenen versucht, gute Rahmenbedingungen zu schaffen. Gute Netzwerke sind wichtig, um die Lebensbedingungen und das Wohlbefinden der Bewohner zu verbessern und zu steigern.*

*Viele Menschen wissen nicht, welche Möglichkeiten und Angebote es in ihrem Stadtteil gibt. Darum wird sich die BOGESUND ab jetzt in jeder Ausgabe einem Stadtteil widmen. Zunächst blicken wir nach Wattenscheid.*

Quartiere und Stadtteile wandeln sich stetig durch demografische und soziale Entwicklungen. Um die Wohn- und Umfeldsituation zu verbessern, gibt es in Bochum seit 2016 das vom Land NRW geförderte Projekt „Soziale Stadt“.

Das Stadterneuerungsprogramm „Soziale Stadt Wattenscheid“ hat für die Umsetzung ein Büro für Stadtteilmanagement aufgebaut als direkten Ansprechpartner vor Ort, der die Bürger zu reger Beteiligung auffordert und beispielsweise Fördermittel für gemeinnützige Projekte anbietet.

### Soziale Stadt – WAT BEWEGEN!

Investitionen in Bürgerprojekte, Fassadenverschönerungen oder die Verbesserungen der Infrastruktur - in Wattenscheid wird auf vielen Ebenen angesetzt, um den Stadtteil für die Zukunft gut aufzustellen. Neben städtischen Mitarbeitern ist auch die AWO in die Vor-Ort-Arbeit eingebunden.

Die soziale Lage und das räumliche Umfeld haben auch auf die gesundheitliche Situation von Menschen einen starken Einfluss. Und es besteht ein Zusammenhang zwischen Armut und Gesundheit, wie der Sozial- und Gesundheitsbericht der Stadt Bochum verdeutlicht.

Innerhalb des Stadterneuerungsprogramms setzt in Wattenscheid das Projekt „Gesundes Wattenscheid – Familienfreundlich und Generationengerecht“ an.

### Die Bevölkerung wird älter

Auch für ältere Menschen hat Wattenscheid bereits ein gutes Netzwerk aufgebaut. Um das Hilfe- und Beratungsangebot zu bündeln, arbeiten Fachkräfte der Stadt Bochum und der Caritas im Seniorenbüro Wattenscheid in einem Team, das sich gemeinsam um die Bürger 55plus kümmert. Zusammen mit den älteren Menschen vor Ort versuchen sie, gute Rahmenbedingungen für ein selbstbestimmtes und selbstgestaltetes Leben im Alter zu schaffen.

Das Seniorenbüro hat mehrere Standbeine: das eine ist die allgemeine Beratung zum täglichen Leben des Älterwerdens, das andere ist die Einzelfallhilfe. „Außerdem haben wir ganz stark bürgerschaftliches Engagement im Blick, wir versuchen beispielsweise in den Stadtteilen Stammtische einzurichten, um die Leute zusammenzubringen“, so Johannes Bielawa, einer der Leiter des Seniorenbüros Wattenscheid. Man sieht sich als Dienstleister und vermittelt z.B. Essen auf Rädern, es werden Veranstaltungen wie beispielsweise ein Repaircafé oder ein regelmäßig stattfindendes Rollatortraining organisiert.

### Mit mehr Sicherheit durch den Alltag

Vor drei Jahren hat das Seniorenbüro zusammen mit seinen aktiven Bürgern den Unterstütz.Punkt ins Leben gerufen, der sich von Wattenscheid aus in ganz Deutschland durchgesetzt hat: Senioren können in Wattenscheid 45 Geschäfte und Einrichtungen anlaufen, wenn sie Hilfe brauchen oder zur Toilette müssen, sich ausruhen wollen. Zu erkennen sind die Anlaufpunkte durch das ausgehängte Unterstütz.Punkt-Logo, durch das Hilfsbereitschaft signalisiert wird.



Johannes Bielawa sieht Wattenscheid in der Versorgung älterer Menschen gut aufgestellt. Trotzdem erreichen sie nicht jeden. „Ich glaube, dass manche Menschen Angst haben, misstrauisch sind, weil sie denken, dass sie am Ende doch zahlen müssen und, dass da irgendwo ein Haken sein muss,“ so Bielawa.

### Weitere Informationen erhalten Sie hier:

<http://www.wat-bewegen.de/>

Stadtteilmanagement  
Soziale Stadt Wattenscheid  
Westenfelder Straße 1  
44866 Bochum  
02327 91 97 930  
[info@wat-bewegen.de](mailto:info@wat-bewegen.de)

<https://www.caritas-bochum.de/hilfe-und-beratung/pflegebeduerftige-und-senioren/seniorenbuero-wattenscheid/>

Seniorenbüro Wattenscheid  
Propst-Hellmich-Promenade 29  
44866 Bochum  
02327 946126  
[johannes.bielawa@caritas-bochum.de](mailto:johannes.bielawa@caritas-bochum.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](mailto:bogesund@hvf-verlag.de)

## Im Voraus planen – von der Patientenverfügung bis zur Behandlung

Wenn Menschen in gesundheitlichen Krisen ihren Willen nicht mehr äußern können, ist eine professionelle ethische Fallberatung hilfreich. Eine solche wird vom Ambulanten Ethikkomitee Bochum e.V. (AEB) angeboten.

Er vertritt die Ansicht, dass Patientenverfügungen allein nicht immer hilfreich sind. Oft sind sie nicht auffindbar, aktuelle Fragen werden nicht beantwortet oder sie erscheinen widersprüchlich. Behandler haben gelegentlich die Sorge, dass Patienten bei der gesundheitlichen Vorausplanung die Tragweite ihrer Entscheidungen aufgrund mangelnder Aufklärung nicht richtig eingeschätzt haben und ihre Entscheidungen auf die aktuelle Situation nicht zutrifft.

Das Ambulante Ethikkomitee Bochum vertritt deshalb die Überzeugung, dass Menschen frühzeitig und mit professioneller Unterstützung gemeinsam mit Behandlern und Angehörigen ihre Behandlungswünsche bei zukünftigen gesundheitlichen Krisen erörtern und dokumentieren sollen, damit Betreuer und Behandler wissen, welche Ziele verfolgt werden sollen, wenn der Vorausplanende nicht entscheidungsfähig ist.

Einrichtungen der stationären Pflege und Einrichtungen der Eingliederungshilfe für Menschen mit geistigen Behinderungen ist es aufgrund des Hospiz- und Pallia-



Foto: Pixabay/Gundula Vogel

tivgesetzes möglich, ihre Bewohner bei der Erstellung von Patientenverfügungen durch professionelle Gesprächsbegleiter zu unterstützen. Das Ambulante Ethikkomitee Bochum hat durch seine Schulungsangebote in Bochum bereits 21 Gesprächsbegleiter ausgebildet. In 12 stationären Einrichtungen werden Gespräche zur gesundheitlichen Vorausplanung angeboten. Für diese Arbeit hat das ambulante Ethikkomitee Bochum 2019 den Preis für „Menschenrechte und Ethik in der Medizin für Ältere“ erhalten.

Leider werden ausgebildete Gesprächsbegleiter derzeit noch nicht für andere Bevölkerungsgruppen finanziert. Das ambulante Ethikkomitee möchte dazu anregen, über die wichtigen Aspekte der Vorsorgeplanung nachzudenken und notwendige Schritte einzuleiten. Weitere Informationen erhalten sie unter [www.ethikkomitee-bochum.de](http://www.ethikkomitee-bochum.de)

Reinhard  
aus Wiemelhausen,  
83 Jahre

# IN BOCHUM ZU HAUSE.

Professionelle Pflege und  
herzliche Atmosphäre unter  
einem Dach. Mehr unter:

**Tel. 0234 9352-900**

## Wohnraumberatung und Wohnumfeldanpassung bei Pflegebedürftigkeit

**Wenn die dritte Etage oder die schmale Badezimmertür zum Problem werden, denken viele Menschen betroffen über einen Umzug nach. Häufig ist das nicht nötig, lassen sich Wohnungen oder Häuser doch oftmals baulich den geänderten Erfordernissen anpassen.**

Die Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH möchte Menschen mit körperlichen Einschränkungen in ihren eigenen vier Wänden ein höchstes Maß an Selbstständigkeit und Selbstbestimmung ermöglichen. Darum arbeitet sie mit dem Initiativkreis Weiterhin zuhause wohnen zusammen. Viele Menschen leben seit 20 Jahren oder länger in ihrem jetzigen Zuhause. Niemand, der aufgrund körperlicher Einschränkungen, wegen Pflegebedürftigkeit, durch chronische Erkrankungen oder Unfall hilfebedürftig ist, möchte seine Wohnung oder sein Haus aufgeben. „Betrachtet man die Vielzahl der Anpassungsmaßnahmen, die wir bisher durchgeführt haben“, erklärt Günter Mänz vom Initiativkreis, „so handelt es sich oft um den Umbau zum barrierearmen Bad, Türverbreiterungen, den Einbau von Treppenliftern, das Anbringen von Hilfsmitteln wie Haltegriffen oder Toilettensitzerhöhungen, die Konstruktion von Rampen sowie die Installation von Sicherheitstechnik und die Wohnraumausstattung mit SmartHomeElementen, zum Beispiel akustischen Lichtschaltern.“

### Alles aus einer Hand

„Unser vorrangiges Anliegen ist, den Betroffenen und ihren Angehörigen zur Seite zu stehen“, erläutert Günter Mänz die Ziele des Vereins. Alle Maßnahmen werden gemeinsam mit den Betroffenen erarbeitet. Dazu werden die Menschen in ihrem

Zuhause zu einem kostenlosen Erstgespräch besucht. Gemeinsam mit dem Bewohner wird dabei auf die Schwächen der Häuslichkeit geblickt und die Anpassungsbedarfe ermittelt. Rund eine Woche später legt der Verein erste Lösungsansätze samt Kostenübersicht und Zeitplan vor.

Fastet der Bewohner die Maßnahmenrealisierung ins Auge, geht es an das Organisatorische. Die Pflegekasse benötigt einen Antrag zur Übernahme der direkten Abrechnung. Der Hausarzt stellt ein Rezept über sinnvolle und notwendige Hilfsmittel aus. Hausverwaltung oder Eigentümer müssen ins Boot geholt werden und das Einverständnis geben.

Dann beginnen die Bauarbeiten. Die beteiligten Handwerksbetriebe werden koordiniert. Bei Bedarf wird für die Dauer der Maßnahmen eine Kurzzeit- oder Tagespflege organisiert. Nach Abschluss der Arbeiten steht dann einer sauberen Schlüsselübergabe nichts mehr im Wege. Für Informationen sowie Terminabsprachen zu Wohnraumberatungen stehen die Pflegeberaterinnen der Familien- und Krankenpflege Bochum, Elke Speth und Iris Gezella, unter den Rufnummern 0234 30796-46 oder 0163 3079617 gerne zur Verfügung.

### Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes nach § 40 Abs. 4 SGB XI

Bei Vorliegen eines Pflegegrades können die Pflegekassen für Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes des Pflegebedürftigen im Einzelfall finanzielle Zuschüsse bis zu einem Betrag von 4.000 Euro gewähren.



Ebenerdige Duschtasse, Haltegriff und Klappsitz an der Wand  
/ Fotos: S. Ott/FundK



Mit dem Rollstuhl unterfahrbares Waschbecken und erhöhter Toilettensitz / Fotos: S. Ott/FundK



### Kompetent.Regional.Verlässlich

#### WIR pflegen gerne - gehöre dazu und bewerbe Dich als

- 3-jährig examinierte Pflegefachkräfte (m/w/d) gerne auch aus der Kinderkrankenpflege oder mit Erfahrung in der Kinderkrankenpflege
- Pflegehelfer (m/w/d)
- Betreuungskräfte (m/w/d)
- Hauswirtschaftskräfte (m/w/d)
- med. Fachangestellte (m/w/d)
- Erzieher / Heilerziehungspfleger / Sozialpädagogen / ähnliche Berufsgruppen (m/w/d)
- Familienpfleger (m/w/d) / Familienpfleger (m/w/d) im Anerkennungsjahr
- Fahrer (m/w/d) mit/ohne Personenbeförderungsschein
- Auszubildende (m/w/d) Pflegefachmann/Pflegefachfrau zum 01.10.2020

Weitere Informationen unter  
[www.fundk-bochum.de](http://www.fundk-bochum.de)  
oder telefonisch  
Herr Christian Müller  
Leiter Personal  
0234 30796-16

Die Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH bietet seit über 50 Jahren ambulante Krankenpflege an und hat sich von einem ambulanten Pflegedienst zu einem vielseitigen modernen Dienstleister im Gesundheitswesen entwickelt. Mit ca. 850 Mitarbeitern in sieben Fachbereichen setzen wir täglich unseren hohen Qualitätsanspruch für unsere Kunden um.

### Wir sind tätig in den Bereichen

- ✓ Ambulante Krankenpflege
- ✓ Familienpflege / Betreuung
- ✓ Intensivpflege Erwachsene und Kinder
- ✓ Demenz-Wohngemeinschaften
- ✓ Freiwilliges Soziales Jahr / Bundesfreiwilligendienst
- ✓ Tagespflege
- ✓ Autismus Therapie und Begleitung
- ✓ Palliativpflege
- ✓ Betreutes Wohnen
- ✓ Essen auf Rädern
- ✓ Seniorenreisen

### Wir bieten

- eine vielseitige und abwechslungsreiche Tätigkeit
- eine verantwortungsvolle Funktion bei einem sozialen Dienstleister
- umfangreiche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- geregelten Urlaub und Freizeitausgleich

## „Bei uns geht keiner allein“: Menschliche Zuwendung bis zum Schluss

### Projekt zur Sterbebegleitung ermöglicht würdevollen Abschied

Friedlich daheim einschlafen, geborgen im Kreise der Liebsten, doch nicht jeder Mensch wird von Familie oder Freunden auf dem letzten Weg begleitet. Im Universitätsklinikum Knappschafts Krankenhaus Bochum wurde daher das Projekt „Bei uns geht keiner allein“ ins Leben gerufen, wodurch Patienten auf der Intensivstation ein würdevoller Sterbeprozess ermöglicht werden soll. Dazu gehört es, Patienten möglichst in einem Einzelzimmer in einer ruhigen und stressfreien Umgebung ohne ständiges „Gepiepse“ unterzubringen oder zumindest mittels Kopfhörer eine angemessene und angenehmere Atmosphäre zu schaffen, um so die Dauer-Geräusche der Überwachungsgeräte in den Hintergrund zu drängen. Zusätzlich übernehmen Freiwillige ehrenamtlich eine Sterbebegleitung, setzen sich ans Bett, halten die Hand oder lesen etwas vor, und ermöglichen so einen würdevollen letzten Weg, wenn keine Angehörigen da sind oder dies nicht können. Gemeinsam, statt einsam eben.

Auf die Idee kam Prof. Dr. Michael Adamzik, Direktor der Klinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie, und fand mit Martin Schwertner, Leiter der Operativen Intensivstation, direkt einen Unterstützer. „Es passiert nicht oft, dass Menschen am Ende des Lebens ohne Angehörige sind, aber es passiert, und dann ist es gut, wenn auch für sie jemand da ist“, sagt er und setzt sich dafür ein, dass das Thema Tod und Sterben nicht länger tabuisiert wird. „Damit beschäftigt man sich in der Regel nicht freiwillig“. Die engagierten Ehrenamtlichen aber schon. Ein Dutzend Klinikmitarbeiter hat sich bereits in einen eigens dafür angelegten Google-Kalender an den Tagen eingetragen,



Quelle: Fotoabteilung, UK Knappschafts Krankenhaus Bochum

an denen er oder sie für das Projekt zur Verfügung steht. Tritt der „Fall X“ ein, wird die Person kontaktiert, die für diesen Zeitraum hinterlegt ist.

Niemand muss für die Tätigkeit besondere Vorkenntnisse mitbringen, aber Zeit und Ruhe. Auch sollte man aufgeschlossen sein und keine Vorbehalte oder Berührungängste gegenüber Fremden haben. Dieses Projekt lebt schließlich von den Menschen, die bereit sind, einem Patienten in der relativ kühlen Umgebung einer Intensivstation die Aufmerksamkeit und Herzenswärme zu schenken, damit dieser in Frieden gehen kann. Involviert in das Projekt sind auch die Seelsorger und Psychoonkologen des Hauses, die den Sterbebegleitern auf Wunsch bei der Ver-

arbeitung der Erlebnisse helfen. „Und das wird wahrscheinlich auch nötig sein“, weiß Schwertner, „denn da passiert ja etwas mit einem“. Er spricht aus Erfahrung, denn auch wenn er als Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivpflege einen professionellen Umgang mit den Themen Tod und Sterben pflegt, so ist er doch alles andere als abgeklärt. „Patienten sind oft viele Tage bei uns, da entwickelt sich immer irgendeine Form der Beziehung.“

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](mailto:bogesund@hvf-verlag.de)

## Limettensahnetorte



### Zutaten:

Für den Boden:

80g Butter  
 120g Zucker  
 1 Prise Salz  
 4-5 Eiweiß  
 6 Eigelb  
 70g Marzipan  
 2 unbehandelte Limetten (Saft & Schale)  
 80g Mehl  
 80g Speisestärke

Für die Sahnecreme:

540g Sahne  
 4-5 unbehandelte Limetten (Saft & Schale)  
 350g weiße Kuvertüre

Für die Ganache:

350g weiße Kuvertüre  
 180g Sahne

Zum Dekorieren:

Himbeeren  
 Gehobelte Mandeln  
 Limetten  
 Nach Belieben Himbeerkonfitüre oder  
 Zitronenkonfitüre zum Bestreichen der  
 Böden

### Zubereitung:

Am Vortag für die Sahnecreme 200g Sahne zusammen mit dem Limettensaft und der Schale aufkochen. Weiße Schokolade schmelzen. In 3-4 Schritten die kochende Sahne in die flüssige Schokolade gießen und durch Rühren eine homogene Masse herstellen. Zuletzt 350g kalte Sahne zufügen und mit dem Schneebesen gründlich unterrühren.

Die Masse nun mindestens acht Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Für den Boden Butter schmelzen, sie sollte flüssig sein aber nicht zu heiß. Eigelb mit Marzipan, Limettensaft und Limettenschale aufschlagen. Eiweiß mit Zucker und Salz zu Eischnee schlagen. Mehl und Stärke sieben und mit der Eigelbmasse zusammen in 2-3 Schritten unter den Eischnee heben. Zum Schluss die flüssige, handwarme Butter vorsichtig unterheben. Die Teigmasse in eine Springform (26cm) füllen und 25-30 Minuten backen.

Für die Ganache Sahne aufkochen, weiße Kuvertüre schmelzen. Die heiße Sahne

schrittweise auf die flüssige Schokolade geben und verrühren. Zum Schluss, falls nötig, die Ganache mit dem Pürierstab mixen, dabei muss aber darauf geachtet werden, dass der Pürierstab nicht an die Luft kommt, da sonst Luftblasen in der Ganache entstehen.

Die acht Stunden kaltgestellte Sahnecreme wie Sahne zur gewünschten Konsistenz aufschlagen.

Den Boden waagrecht in drei Teile schneiden und abwechselnd mit ca. 4/5 der Sahnecreme stapeln. Die restliche Sahnecreme auf dem oberen Boden und an den Rändern der Torte dünn verstreichen.

Die Ganache verflüssigen - aber nicht über Körpertemperatur, da sonst die Sahnecreme flüssig wird. Die Ganache mit Hilfe einer Kelle über die Torte geben, den unteren Rand der Torte mit gehobelten Mandeln bedecken.

Mit der restlichen Sahnecreme nach Belieben Sahnetupfen auf die Torte setzen, nach Belieben mit Himbeeren und Limetten dekorieren.

## Impressum / Vorschau nächste Ausgabe

### Redaktion:

Medizinisches Qualitätsnetz Bochum e.V.  
Huestr. 5, 44787 Bochum  
Tel.: (02 34) 54 7 54 53 | E-Mail: info@medqn.de  
in Kooperation mit dem HVF VERLAG

### Verlag, Gestaltung, Druck und Anzeigen:

HVF VERLAG & DRUCK  
Inh. Dennis Frank, Josephinenstr. 50, 44807 Bochum  
Tel.: 0234 / 287-8888-5 - Fax: 0234 / 287-8888-7  
E-Mail: info@hvf-verlag.de - Internet: www.hvf-verlag.de

### Ausgabe

Nr. 1/2020 April • Mai • Juni  
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, auch auszugsweise, nur mit Erlaubnis des Herausgebers / Verlags. Insbesondere Fotos und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.

© HVF Verlag

## Vielen Dank

Wir bedanken uns für die Unterstützung  
bei allen Anzeigenkunden:

Amts-Apotheke  
Care Center  
Die Park Apotheke  
dPV  
DRK Kreisverband Bochum e.V.  
Familien und Krankenpflege gGmbH  
Kock Brillen  
L.u.P. GmbH  
NOVOTERGUM  
Orthopädieschuhtechnik Rüdiger Schramm  
RA Schild + Schütze  
Ruhr Hörakustik  
Sanitätshaus Schock  
SBO Senioreneinrichtungen Bochum gGmbH  
UNICEF  
Wendland Bestattungen GmbH  
WW Studio Bochum

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

Die nächste Ausgabe von

# BOGESUND

erscheint im Juni 2020



Vorsorge ist Fürsorge

JETZT ANRUFEN & VORSORGE KLÄREN  
Tel. 02325 9350-0



## Wendland

Bestattungskultur

Vorsorge-Verträge  
Bestattungskultur  
Treuhand Absicherung  
Digitaler Nachlass  
Barrierefreie Räumlichkeiten  
Trauerbegleitung

www.wendland-best.de

Hauptstr. 85 44651 Herne

Bielefelder Str. 190 44625 Herne



## SANITÄTSHAUS

- Bandagen für alle Bereiche
- Brustprothesen
- Kompressionstherapie
- Lymphtherapie
- Fitness- & Freizeitartikel



## ORTHOPÄDIETECHNIK

- Orthesen & Prothesen
- Korsetts & Mieder
- Computergestützte Fußdruckmessung
- Einlagen für Alltag & Sport
- Kinderorthopädie



## REHATECHNIK

- Rollstühle & Rollatoren
- Elektromobile
- Bad- und Toilettenhilfen
- Pflegebetten • Pflegehilfsmittel
- Alltagshilfen und vieles mehr...



### Sanitätshaus Schock

Voßkuhle 39 a · 44141 Dortmund  
Telefon: 0231 557175-0  
info@sanitaetshaus-schock.de

[www.sanitaetshaus-schock.de](http://www.sanitaetshaus-schock.de)

### Unsere Filialen in Bochum

Unterstraße 91 · 44892 Bochum · Telefon 0234 53088288  
Alte Bahnhofstraße 202 · 44892 Bochum · Telefon: 0234 92563870  
Wittener Straße 138 · 44803 Bochum · Telefon: 0234 54495185

Der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt.



## AKTIV UND GESUND LEBEN

### Physiotherapie auf höchstem Niveau



Erfahren Sie alles über  
unser NOVogym Konzept.  
Wir beraten Sie gerne vor Ort!

**NOVOTERGUM Altenbochum**

Oskar-Hoffmann-Straße 154-156  
44789 Bochum

Tel. 0234 9766021

[www.novotergum.de](http://www.novotergum.de)



## AKTIV FÜR IHRE GESUNDHEIT

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



**Qualität, Kooperation, Information, Patientenorientierung**

Kontakt: Netzbüro – Hustr. 5 in 44787 Bochum – Fon: (02 34) 54 7 54 53 – Mail: [info@medqn.de](mailto:info@medqn.de) – [www.medqn.de](http://www.medqn.de)

# 9. BOCHUMER GESUNDHEITSMESSE

im RuhrCongress Bochum  
(Stadionring 20, 44791 Bochum)

Eintritt  
frei!

Zahlreiche med. Fachvorträge  
Viele Mitmach-Aktionen  
Große Tombola



**SONNTAG, 13.09.2020**

von 10:00 bis 16:00 Uhr

**Neuer Termin!**  
**Sonntag, 13. September 2020**