

Nr. 3/2020 September • Oktober • November

BOGESUND

Das Gesundheitsmagazin des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V.



Coronavirus

Vorsicht vor falschen Propheten: Arzneipflanzen bieten keinerlei Schutz vor COVID-19 Infektionen

Neues aus Bochum

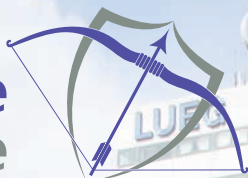
Stellenmarkt und Neuigkeiten aus der Region

Erfahrungsberichte

Carotis und Osteoporose



Schild & Schütze Rechtsanwälte



Ihr Recht ist unser Auftrag!

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

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

Sie möchten gern eine individuelle Beratung oder Vertretung?

Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns!

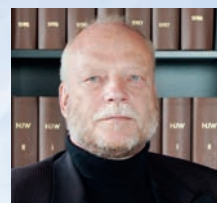
Rechtsanwälte Schild & Schütze
Kurt-Schumacher-Platz 4 | 44787 Bochum

Tel. 02 34 / 96 14 10

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



Rechtsanwalt
Walter W. Schild



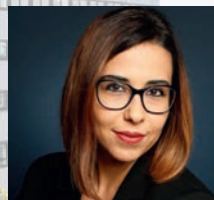
Rechtsanwalt
Wolfgang F. Schütze
Fachanwalt für Sozialrecht



Rechtsanwältin
Indra Mohnfeld
Fachanwältin für Sozial- und
Medizinrecht



Rechtsanwältin
Annett Grosse
Fachanwältin für Arbeits-, Miet- und
Wohnungseigentumsrecht



Rechtsanwältin
Özlem Ay
Fachanwältin 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
Web: www.drk-bochum.de

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

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**

Vorwort Ausgabe Nr. 3/2020

BOGESUND – die Gesundheitsstadt informiert

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Ihre Gesundheit liegt uns sehr am Herzen und wir sind bemüht, Ihre Gesundheitskompetenz zu stärken, um Krankheitsgeschehen zu vermeiden oder Krankheitsverläufe positiv zu beeinflussen.

Normalerweise tun wir das durch Patientenseminare, Treffen mit Selbsthilfegruppen, Vorträge oder Schulungen und auch auf unserer Gesundheitsmesse. Wegen des Coronavirus sind uns die Hände gebunden, Präsenzveranstaltungen sind momentan nicht möglich oder zu riskant.

Heute verlagert sich viel ins Internet – aber gerade wenn es um die Gesundheit geht, ist z.B. das Googeln von Informationen oftmals ungenau, die Informationen können Sorgen auslösen, oder Sie bekommen widersprüchliche Aussagen.

Deshalb haben wir vom Medizinischen Qualitätsnetz Bochum, MedQN e.V., beschlossen, uns digital besser aufzustellen und wollen Ihnen – neben unserem Gesundheitsmagazin BOGESUND - auch virtuell verlässliche Informationen zur Verfügung stellen, Nachrichten, Tipps und Neuigkeiten, die Sie regelmäßig digital erreichen.

Ab sofort bringen wir einen Newsletter für Sie, liebe Leserinnen und Leser, heraus: seriös, lokal und informativ. Auf Seite 4 in diesem Heft erfahren Sie, wo und wie Sie sich für den Newsletter anmelden können, wie wir den Datenschutz einhalten und was es mit CleverReach auf sich hat. Außerdem starten wir mit unserer digitalen Offensive bei Facebook und bei Instagram.

Bleiben Sie gesund.



Dr. Michael Tenholt
Vorsitzender
Medizinisches Qualitätsnetz Bochum



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Impressum	24

MedQN

Informationen zum Coronavirus:

Arzneipflanzen bieten keinerlei Schutz vor COVID-19 Infektionen	3
Corona-Pandemie: Rechtsschutzmöglichkeiten	20 - 21

Weitere Themen:

MedQN - Newsletter	4
Vorbereitung eines Arztbesuches	5
Blutdruck und Schlaf	6
Kommunikation zwischen Arzt und Patient	7
Krankheitsangst	8
Gesichertes medizinisches Wissen im Internet	9
Erfahrungsbericht Carotis	10
Erfahrungsbericht Osteoporose	12
Raus aus der Internetsucht	14

Neues aus Bochum:

Zentralapotheke führt Unit-Dose zur Steigerung der Arzneimitteltherapiesicherheit ein	15
Selbsthilfegruppe für „Erwerbstätige im Gesundheitswesen mit eigener psychischer Erkrankung“	16
Verein „Aktiv gegen Brustkrebs“ - Neue Yoga-Kurse	16
Stellenmarkt	17

Weitere Informationen und Themen

Die Park Apotheke in Bochum Langendreer	11
Amts-Apotheke Langendreer mit Pflegeschwerpunkt	13
Videochat und Robotik in der Autismustherapie	18
UNICEF - Grußkarten	19
Kreuzworträtsel	22
Rezept für: Fruchtigen Käsekuchen	23

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

APOZEPT

Jederzeit mobil bestellen

und kostenlos nach Hause
liefern lassen

NEU!

GANZ EINFACH! IHR REZEPT PER APP



BESTELLUNG MIT APOZEPT

- 1 Einfach die App herunterladen
- 2 PLZ **44892** eingeben und **Amts-Apotheke** auswählen
- 3 Rezept oder Produkt fotografieren und sofort eine Bestellung abschicken



Mehr Informationen finden Sie unter:
www.amsapotheke.de

Amts-Apotheke

Für Sie immer stark

Apothekerin Dr. Sabrina Schröder-Hickery e.K.
Alte Bahnhofstr. 82 · 44892 Bochum · Tel.: 0234 280717
www.amsapotheke.de · bestellung@amsapotheke.de

Öffnungszeiten (unverändert):
Mo. - Fr.: 8:00 Uhr – 18:30 Uhr
Sa.: 8:30 Uhr – 13:00 Uhr



Vorsicht vor falschen Propheten: Arzneipflanzen bieten keinerlei Schutz vor COVID-19 Infektionen

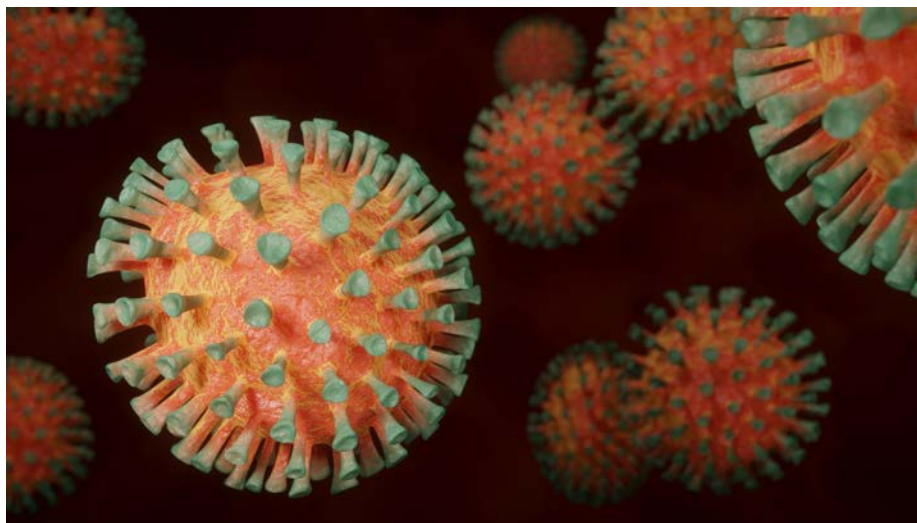
Die Infektionskunde ist eine fächerübergreifende Disziplin, die sich mit den Auswirkungen und vor allem dem Verlauf von Erkrankungen durch Mikroorganismen befasst. Dazu zählen Bakterien, Pilze, Bakteriophagen und Viren. Auch die Natur braucht diese Stoffe, um sich selbst zu schützen.

Immer wieder werden jetzt in der Laienpresse Ergebnisse von Reagenzglasuntersuchungen (in-Vitro-Testungen) zu Pflanzen veröffentlicht, die eine antivirale Wirkung bei COVID-19 Infektionen haben sollen.

Hier ist Vorsicht geboten, da auf dem Gebiet der Vielstoffgemische, und dazu gehören die Arzneipflanzen, nicht jede Wirkung, die sich im Reagenzglas als positiv erwies, eine Wirksamkeit am Menschen nach sich zieht. Es gibt zunehmend Reagenzglas-Testungen, jedoch keine pharmakologischen Daten, die am Menschen zeigen, ob der Wirkstoff am Zielorgan in ausreichender Konzentration überhaupt ankommt.

Der therapeutische Nutzen eines Arzneimittels kann ausschließlich aufgrund seiner klinischen Anwendungen beurteilt werden. Die in experimentellen Untersuchungen festgestellten pharmakologischen Wirkungen bedürfen regelhaft der pharmakologischen klinischen Überprüfung am Menschen. Bislang liegen zu allen pflanzlichen Präparaten, die den Menschen als Schutz vor COVID-19 angeboten werden, keine erfolgreichen Testungen vor, die diese Aussage stützen könnten.

Es werden in den wissenschaftlichen Ver-



öffentlichungen experimentelle Daten vorgestellt und es erscheint plausibel, dass antivirale Wirkungen auftreten können.

Eine Übertragung der vorliegenden experimentellen Daten auf COVID-19-Erreger ist bisher nicht belegt.

Zwar gibt es einige Untersuchungen bezüglich Süßholz (Glycyrrhizin-Säure) bei der Lungenkrankheit SARS. Dies ist jedoch bis heute nicht klinisch belegt worden, obwohl bereits im Jahre 2003 die ersten Ergebnisse sogar im Lancet, einem hochrangigen Ärztejournal, publiziert wurden.

Durch solche Empfehlungen können Patienten verunsichert werden und sie können dem Ruf der sonst in vielen Bereichen wirksamen Pflanzentherapie schaden. Und zwar immer dann, wenn beispielsweise Nahrungsergänzungsmittel auf den Markt kommen, die diese Naturstoffe

enthalten und durch Werbemaßnahmen der Firmen mit einer Wirkung bei COVID-19-Infektionen in Verbindung gebracht werden.

Es besteht dabei die große Gefahr der Irreführung der Bevölkerung, da suggeriert wird, dass Nahrungsergänzungsmittel zu einer ausgewiesenen Wirksamkeit bei COVID-19 führen könnten.

Prof. Dr. med. André-Michael Beer

Direktor der Klinik für Naturheilkunde, Klinik Blankenstein, Hattingen,
Lehrbereich Naturheilkunde,
Ruhr-Universität Bochum
Im Vogelsang 5-11
45527 Hattingen
Telefon 02324/396 72 485
naturheilkunde.klinikum-bochum.de

WW Studio Bochum

Gabi Haarmann

WW – Das neue weightwatchers

Herner Str. 21
44787 Bochum

Mobil 0171 55 88 9 22

ghaarmann@wwcoach.de
www.studiobochum.wwcoach.de



weightwatchers
erfindet sich neu



Es gibt Neuigkeiten!

Die Zeiten haben sich geändert, persönliche Treffen sind schwierig bis unmöglich. Trotzdem wollen wir Sie so gut wie möglich über alle Neuigkeiten rund um Ihre Gesundheit in Bochum informieren.

Wir suchen den direkten Kontakt zu Ihnen, unseren Patienten.

Melden Sie sich noch heute für unseren Newsletter an!

Auf unserer Internetseite www.medqn.de können Sie den Newsletter ganz einfach abonnieren:

- www.medqn.de aufrufen
- Nach unten scrollen
- Für den Newsletter anmelden
- E-Mail mit Bestätigungslink öffnen und Anmeldung abschließen

Wenn Sie sich registrieren, können Sie unaufgefordert und regelmäßig

- den Newsletter
- die BOGESUND in elektronischer Form
- aktuelle Informationen rund um die Gesundheit, z.B. zur Corona-Pandemie
- Termine

erhalten.



Die Datenschutzbedingen sind erfüllt und Sie haben natürlich jederzeit eine Rücktrittsmöglichkeit.

Seriös, lokal und informativ: das ist der neue Newsletter des Medizinischen Netzwerks Bochum, MedQN e.V.



CleverReach

CleverReach ist eines der größeren E-Mail Marketing Softwareprogramme, mit dem u.a. Newsletter erstellt und versendet werden können.

Das 2007 gegründete Unternehmen zählt zu den führenden Anbietern im deutschsprachigen Raum.

Bei CleverReach werden die Empfängerdaten in Öffnungs- und Klickreports anonymisiert.

Auch IP-Adressen werden nicht vollständig gespeichert. Des Weiteren sind im Anmeldeformular Datenschutzhinweise hinzugefügt. www.cleverreach.de

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



Wie bereite ich meinen Haus- bzw. Facharztbesuch vor?

Einen Arztbesuch vorzubereiten hat viele Vorteile. Je besser der Arzt über Ihren Gesundheitszustand oder Krankheitsverlauf informiert ist, desto genauer kann er eine Diagnose stellen. So verläuft die Sprech-

stunde reibungslos. Ihre bereits notierten Fragen an den Arzt können sofort geklärt werden, was ein Telefonat oder einen weiteren Termin mit langer Wartezeit überflüssig machen kann.

Kostenlose Checkliste zur Vorbereitung Ihres Arztbesuches

Das Medizinische Qualitätsnetz Bochum e.V. stellt für Sie eine kostenlose Checkliste zur Vorbereitung Ihres Arztbesuches zur Verfügung. So haben Sie alle wichtigen Informationen – auch für die Zukunft – beisammen und sind bestens vorbereitet. Die Checkliste steht Ihnen auch auf unserer Website (www.medqn.de) kostenfrei zum Download zur Verfügung.

So bereiten Sie sich optimal auf Ihren Arztbesuch vor – Checkliste

- Auflistung Ihrer aktuellen Medikation, einschließlich der nicht verordnungspflichtigen Medikamente (wenn vorhanden, auch den Medikationsplan)
- Untersuchungsunterlagen (z.B. Röntgenbilder, Diagnosen, Laborberichte, Impfpass oder Entlassungsbriefe)
- Berichte (z.B. alle vorliegenden Berichte zu allen relevanten Untersuchungsberichten)
- Krankenhausentlassungsberichte/Berichte über stattgefundene Operationen
- Bekannte Begleiterkrankungen (z.B. Magen-Darm-Erkrankungen, Bronchopulmonale Erkrankungen, chronische Erkrankungen, Erkrankungen des Skeletts und Bewegungsapparates, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Behinderungen usw.)
- Gesundheitliche Risiken (z.B. Rauchen, Übergewicht, überwiegend sitzende Tätigkeit, übermäßiger Alkoholkonsum, negative Stressbelastung usw.)
- Weitere geplante Untersuchungen und Arztbesuche
- Geplante Operationen mit notwendigen Vorbereitungen
- Regelmäßige Präventionsmaßnahmen (gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung, Einhaltung körperlicher Hygiene usw.)
- Gesundheitsscreening (Einhaltung der empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen)
- Probleme in der sozialen Situation (z.B. alleinerziehend, gestörte Kind-Eltern-Beziehung, Partnerschaftsproblematiken usw.)
- Liegen Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und/oder Betreuungsverfügungen vor?
- Ausreichende sprachliche Kompetenz oder gegebenenfalls Begleitung durch einen Dolmetscher
- Welche Fragen habe ich an den Arzt?



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

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

Blutdruck und Schlaf

Ein erholsamer Start in den Tag ist in vielerlei Hinsicht für den Menschen wichtig.

Ein Teil der Bevölkerung schläft im Durchschnitt 5 Stunden oder weniger. Durchschlafstörungen kommen bei einem Drittel der Bevölkerung vor.

Im Schlaf laufen wichtige Regenerations- und Stoffwechselprozesse ab. Ein gestörter Schlaf kann deshalb starke Auswirkungen auf unser Wohlbefinden haben.

Wer schlecht schläft, klagt häufig über Tagesmüdigkeit. Zu wenig Schlaf oder ein gestörter Schlaf können Auslöser sein für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z.B. ein Bluthochdruckleiden. Auch ein gestörter Blutzucker-Stoffwechsel oder zunehmende Gefäßverkalkung und andere Probleme können auf einen gestörten Schlaf zurückzuführen sein. Diese körperlichen Störungen werden durch die Freisetzung von Stresshormonen und Entzündungsaktivitäten ausgelöst.

Was der Schlaf für den Körper, ist die Freude für den Geist: Zufuhr neuer Lebenskraft.

Damit Sie optimal und erholsam schlafen können, ist es wichtig, alle Möglichkeiten zur Schlafverbesserung auszuschöpfen: Dazu gehören der Aufbau von Schlafritualen, das frühzeitige Beenden von Ta-



gesaktivitäten und der Einsatz von Entspannungstechniken.

Auch schon ein abendlicher Spaziergang, das Hören von Musik oder das Lesen eines Buches kann zur Verbesserung des Nachtschlafes beitragen.

Sie können selbst etwas tun, damit Sie gut schlafen!

Versuchen Sie, die Probleme des Tages nicht mit in den Schlaf zu nehmen. Regelmäßige Schlafzeiten sollten eingehalten

werden, auch an den Wochenenden. Wichtig ist auch zu wissen, dass Genussmittel wie z.B. Alkohol zu Schlafstörungen führen.

Andere Erkrankungen wie die atembezogene Schlafstörung (Schlafapnoe-Syndrom) hat zum Teil organische Ursachen. Über solche Erkrankungen werden wir in der nächsten BOGESUND-Ausgabe berichten.

Dr. med. Michael Tenholt
1. Vorsitzender des MedQN



zuverlässig & kompetent

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

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

Bewerbung unter: www.hvf-verlag.de

Kommunikation ist (fast) alles

Damit Ihre medizinische Behandlung erfolgreich wird, ist eine gute Kommunikation zwischen Ihnen und dem behandelnden Arzt besonders wichtig.

Ziele der Kommunikation

Achten Sie bei Ihren Arztbesuchen darauf, dass Sie gut und umfassend informiert werden. Der Arzt sollte außerdem auch auf Ihre Gefühle eingehen. Es ist sinnvoll, eine Beziehung zu dem Mediziner aufzubauen, die eigenen Probleme formulieren zu können und die Behandlungspläne zu verstehen.

Gesprächstechniken

Ein guter Arzt sollte in der Lage sein, Ihnen Raum für Ihre Worte zu geben. Wenn er diese wiederholt, ist das ein Zeichen dafür, dass er versucht, Sie wirklich zu verstehen. Gleichzeitig kann so im Gespräch herausgefunden werden, ob auch Sie als Patient alles verstanden haben, was mit Ihrer Krankheit oder Behandlung zu tun hat.

Umgang mit Emotionen

Der Arzt sollte im Gespräch wahrgenommene Emotionen benennen können, Verständnis ausdrücken, Respekt oder Anerkennung für Sie als Patienten artikulieren, Ihnen Unterstützung anbieten und weitere Aspekte der Emotionen herausfinden können.

Informationsvermittlung

Für den Arzt empfiehlt sich, den Prozess der Informationsvermittlung zu strukturieren, ähnlich wie ein Inhaltsverzeichnis in einem Buch.

Warum, wie, wann?

Es sollen die notwendigen diagnostischen und therapeutischen Verfahren in patientenverständlicher Sprache dargelegt werden. Wenn Sie feststellen, dass Sie fachliche Begriffe nicht verstehen, fragen Sie unbedingt nach!

Der genaue Ablauf sollte erklärt, die Risiken der Diagnostik und Therapie benannt und ein Ausblick auf das weitere Vorgehen gegeben werden. Es ist wichtig, eine gemeinsame Schnittmenge zu erarbeiten und lösungsorientiert zu entscheiden. Bei weitgehend gleicher Vorstellung stören eventuelle Unterschiede nicht. Eine

sinnvolle Diagnostik und Therapie ist nur dann möglich, wenn Sie mit Ihrem Arzt an einem Strang ziehen.

Am Ende des Gesprächs sollten Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt eine Entscheidung treffen.

Der Arzt sollte dabei sicherstellen, dass Sie alle relevanten Informationen für die gemeinsame Entscheidung verstanden haben.

Bei verschiedenen Entscheidungsoptionen sollten Ihnen die Vor- und Nachteile benannt werden. Und natürlich können Sie am Ende dem Arzt die Entscheidung überlassen – schließlich ist er der Fachmann.

Wenn Sie merken, dass Sie eine Entscheidung nicht ad hoc treffen möchten, erbiten Sie sich Bedenkzeit oder holen Sie eine Zweitmeinung ein.

Optimal wäre, wenn Sie Entscheidungen gemeinsam mit Ihrem Arzt treffen, nachdem Sie das Für und Wider der Optionen miteinander besprochen haben.

Dr. med. Michael Tenholt
1. Vorsitzender des MedQN

Quelle: Leitlinien der Kommunikation im medizinischen Alltag – Ärztekammer Nordrhein

Sanitätshäuser Care Center Rhein-Ruhr

- » Kompressionsstrümpfe & Bandagen
- » Einlagen & Einlagen-Sonderbau
- » Gehhilfen & Gehstöcke
- » Rollatoren & Rollstühle
- » Orthesen & Prothesen
- » Alltagshilfen
- ... und vieles mehr!

Sanitätshaus Bochum Mitte
Viktoriastraße 66-70 · 44787 Bochum
☎ 0234 5 876 640 | bochum.mitte@care-center.de
mo - fr 8 - 18 Uhr | sa 9 - 13 Uhr

Sanitätshaus am Bergmannsheil
Bürkle-de-la-Camp-Platz 2 · 44789 Bochum
☎ 0234 54 660 532 | bochum.sued@care-center.de
mo - fr 8 - 16.30 Uhr

Unsere Filialen öffnen montags bis freitags bereits um 8 Uhr! Kompressionsstrumpfmessung auch ohne Termin möglich!

www.care-center.de

KRANKHEITSANGST

Seit das Coronavirus in unser Leben getreten ist, sind die Ängste bei vielen Menschen gestiegen. Wenn die Lebensqualität durch ein großes Angstgefühl anfängt zu leiden, ist es an der Zeit, sich Hilfe zu holen.

Rund 1 Prozent der Bevölkerung belastet die Angst vor Krankheiten im Alltag so sehr, dass sie an fast nichts anderes mehr denken. Davon betroffene Menschen nehmen bestimmte körperliche Anzeichen unmittelbar als Symptom einer lebensbedrohlichen Krankheit wahr. Für sie kann es vor allem in Zeiten wie diesen, in denen eine Krankheit wie COVID-19 Angst macht, das Stresslevel stark erhöhen.

Wenn Ängste und Sorgen das Leben bestimmen

Früher nannte man diese Krankheitsangststörung Hypochondrie. Bei der pathologischen Form der Krankheitsangst fällt es den Betroffenen schwer, sich von Gedanken an eine mögliche Krankheit wieder zu lösen. Sie schätzen die Wahrscheinlichkeit an einer schweren Erkrankung zu leiden höher ein als andere Menschen und verbinden Krankheit mit besonders negativen Vorstellungen. Das Ausmaß der Ängste und Befürchtungen kann dabei sehr unterschiedlich sein und bis hin zu Panikattacken, depressiven Fol-

geerscheinungen und Arbeitsunfähigkeit führen.

Akute Auslöser von Krankheitsängsten können ganz unterschiedliche körperliche Symptome wie z.B. Schwindel, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder Muskelzuckungen sein.

Betroffene richten ihre Aufmerksamkeit häufig verstärkt auf die Vorgänge in ihrem Körper, um mögliche Krankheitsanzeichen feststellen zu können. Häufig werden auch Ärzte konsultiert, um Beschwerden abklären zu lassen. Ein negativer Befund führt dabei aber oft nur kurzfristig zu Beruhigung.

Menschen mit starker Krankheitsangst belasten das Gesundheitssystem, denn der einzelne Patient kann für die Krankenkasse teuer werden. Ärzte sind von solchen Patienten oft genervt, erkennen ihre Störung zu spät – und behandeln sie falsch.

Aber diesen Menschen kann geholfen werden, zum Beispiel in der Spezialambulanz für Krankheitsangst der Universität zu Köln. Und ganz wichtig: Krankheitsängste sind nicht angeboren, sie werden erlernt und die Betroffenen können darin geschult werden, damit umzugehen. Ein Ansatz in der Therapie ist die klassische Psychotherapie und eine kognitive Ver-

haltenstherapie. Kunst- und Sporttherapie helfen den Betroffenen, ihrem Körper wieder zu vertrauen.

Angehörige mit einbeziehen

Auch Angehörige können sich Hilfe holen bzw. sollten bei der Therapie mit eingebunden werden, denn auch für das persönliche Umfeld eines an Krankheitsangst leidenden Menschen kann es sehr belastend sein, die Ängste und Befindlichkeiten des Betroffenen auszuhalten.

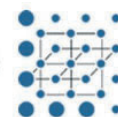
Die Angehörigen können dazu beitragen, Sicherheit suchendes Verhalten, übertriebene Fürsorge, Schonung und somit den sekundären Krankheitsgewinn für den Patienten zu mindern.

Eventuell sollte ein lösungsorientiertes Gespräch mit den Angehörigen über deren Belastungen stattfinden, zum Beispiel über Verpflichtungen und Einschränkungen in der Lebensführung, die sich aus der Erkrankung des Patienten ergeben.

Quelle: <https://www.hf.uni-koeln.de/39562>

L.u.P. GmbH • Labor- und Praxiservice

DIE L.U.P. GMBH - IHR PRAXISPARTNER



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

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

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

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

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

Gesichertes medizinisches Wissen im Internet

Sie haben Halsschmerzen oder Bauchschmerzen und sind sich nicht ganz sicher, was dahinterstecken könnte? Das Internet hält zahllose Diagnosen und Ratschläge für Sie bereit. Aber sind diese Informationen auch sicher und vertrauenswürdig?

Im ersten Schritt sollten Sie die Internetseiten der Bundesregierung und anerkannter medizinischer Institutionen, wie z.B. von Universitäten, Krankenhäusern oder auch Ärztenetzen, nach Informationen durchsuchen.

Es gibt weitere Möglichkeiten, sichere und vertrauenswürdige Webseiten zu erkennen, z.B. über den HONcode (Health On The Net). Der HONcode ist der älteste ethische Verhaltenskodex für gesundheitsbezogene und medizinische Webseiten. Er basiert auf acht Fragen:

1. Wie qualifiziert ist der Autor?
2. Macht die Webseite deutlich, dass sie das Arzt-Patienten-Verhältnis ergänzt und nicht ersetzen will?
3. Wie werden persönliche Daten verwendet?

4. Werden Quellen angegeben und wird das Datum der aktuellen Veröffentlichung genannt?
5. Werden die Behauptungen mit Vor- und Nachteilen diskutiert und sind sie stichhaltig?
6. Gibt es ein Impressum mit Kontaktangaben?
7. Wie finanziert sich die Seite?
8. Sind Werbung und Inhalt der Webseite eindeutig getrennt?

Wenn Sie z.B. Bauchschmerzen und HONcode in die Suchmaschine eingeben, gelangen Sie auf die Seite von gesundheitsinformationen.de oder auch auf netdoktor.at. Ganz unten auf den Seiten finden Sie dann diesen Hinweis



Sie können also sicher sein, dass die genannten acht Punkte auf dieser Seite berücksichtigt worden sind. Die Suchmaschine gibt weitere Seiten an, die aber nicht alle nach dem HONcode zertifiziert

worden sind.

Neben dem HONcode gibt es zahlreiche weitere Qualitätssiegel für vertrauenswürdige gesundheitsbezogene bzw. medizinische Internetseiten. MedCERTAIN, ein EU Projekt, und AFGIS, eine Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit, versuchen gemeinsam mit HON einen einheitlichen Standard für medizinische Internetseiten festzulegen. Bislang fehlen diese Standards sowohl national als auch international leider noch.

Wichtig ist jedoch, dass der Nutzer sensibilisiert wird, nicht alles zu glauben, was im Internet veröffentlicht wird, sondern bewusst nach qualitätsgesicherten Informationen Ausschau hält.

Doch trotz aller Informationen mit Qualitätsstandard bleibt Ihnen der Weg zum Arzt nicht erspart, wenn die Beschwerden andauern.

... mal
wieder
daneben
gegriffen?



Mit Brille wäre das nicht passiert.

www.brille-hilft.de

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

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

lock
BRILLEN
... herzlich gern

Erfahrungsbericht

C A R O T I S – was ist das? Ach so, die Halsschlagader

*Liebe Leserin, lieber Leser,
liebe Betroffene!*

Vor einigen Jahren wurden bei mir, Hilda (Seniorin), aus beiden Beinen für eine Bypass-Operation am Herzen die Venen entnommen. Bei einer Kontrolle der Beine sprach mich der Venenspezialist beiläufig an, ob die Arterien am Hals schon einmal kontrolliert worden seien, was ich verneinte. Er empfahl mir dann, dies routinehalber einmal machen zu lassen.

Auch mein Hausarzt riet mir dann dringend dazu, da zu diesem Zeitpunkt mein Cholesterinspiegel erhöht war. Seit Nahrungsumstellung und viel Bewegung ist seit Jahren alles in Ordnung.

Bei der Kontrolluntersuchung der Carotis im Gefäßinstitut wurde dann festgestellt, dass ich an beiden Halsseiten eine Stenose, also eine Verengung, habe. Es wurde dann ein Cholesterinsenker verordnet. Außerdem nehme ich seit der Herzoperation Blutverdünner ein. Dringend empfohlen wurde mir, halbjährlich zur Kontrolluntersuchung der Arterien zu gehen, was ich regelmäßig tat.

In den ersten Jahren blieb es auch bei einer Durchlässigkeit von 60 – 70 %. Bei den folgenden Untersuchungen verschlechterten sich die Werte. Als betroffene Person merkt man in den meisten Fällen nicht, dass sich in den Adern Ablagerungen bilden, die dann zu Schlaganfällen oder anderen Erkrankungen führen können. So war es auch bei mir.

Mitte 2018 wurde dann plötzlich eine massive Verschlechterung der Durchlässigkeit festgestellt. Es lag eine Verstopfung von 90 % vor. Mir wurde dann gesagt, dass umgehend weitere Untersuchungen in der Radiologie oder im Krankenhaus durchgeführt werden müssen. Man sprach auch von einer Operation.

Seit vielen Jahren verfolge ich mit Interesse medizinische Sendungen im Fernsehen sowie im Rundfunk. Ich wusste deshalb schon, was evtl. auf mich zukommen könnte. Ich wusste auch, dass solche Operationen nur in speziellen Gefäßkliniken und von speziell ausgebildeten erfahrenen Ärzten durchgeführt werden sollten. Die Operationen sind wegen der Gefahr von Thromben- oder Blutgerinnselbildungen, die während des Eingriffes geschehen könnten, nicht ungefährlich.

Und hier kam das Medizinische Qualitätsnetz Bochum e. V., ein Ärztenetz Bochumer Haus- und Fachärzte, ins Spiel. In meiner Unerfahrenheit habe ich mich hilflos an das Netz gewandt, um eine spezielle Klinik finden zu können. Ich freute mich über die gute Unterstützung und bekam schnell einen Vorbesprechungstermin im Gefäßzentrum, den ich wegen einer plötzlichen Erkältung mit Reizhusten zu meinem Asthma immer wieder verschieben musste. Nach Genesung hat mir mein Hausarzt nochmal die Carotis sonografiert. Er sagte mir dann mit ernstem Gesicht, dass es allerhöchste Zeit für eine Operation sei.

Ich bekam dann einige Tage später einen Termin in der Gefäßambulanz. Ein Oberarzt und eine Gefäßfachärztin sonografierten den Hals, sahen sich an und baten den Chefarzt darum, die endgültige Diagnose zu stellen und den Behandlungsverlauf zu planen.

Der Chefarzt wollte am liebsten, dass ich montags zur Voruntersuchung käme und am Folgetag operiert würde. Ich habe ihn dann um einige Tage Aufschub gebeten, da ich noch keine Vorsorgevollmacht hatte und mit der Familie einiges vorsorglich regeln wollte. Der Chefarzt war sehr verständnisvoll, sagte aber, dass es sehr dringend wäre, da der Plaque schon ulzerös sei, also eine krankhafte Gefäßablagerung mit rauer Oberfläche, und somit die Gefahr bestünde, dass sich etwas ablöst. Meine schlanke Figur war ein Pluspunkt, da aufgrund dessen keine Fettschichten in der Haut durchschnitten werden mussten. Der Doktor versprach mir, eine Naht zu machen, die man schon nach einiger Zeit nicht mehr sehen würde und er hatte Recht: Meisterarbeit!

Alle drei behandelnden Ärzte in der Gefäßambulanz waren sehr feinführend. Ich war zu keiner Zeit nervös oder ängstlich. Es musste gemacht werden. Mittwochs bekam ich dann den Anruf, dass ich am nächsten Montagmorgen zwecks Voruntersuchungen (Internist, Neurologe, Kardiologe, MRT, Anästhesie) kommen solle und am nächsten Tag operiert werden würde.

Da ich seit einigen Jahren einen Herzschrittmacher trage, musste im Vorfeld dessen MRT-Tauglichkeit geprüft werden. Zur Sicherheit hatte ich in der Woche vorher noch die amerikanische Lieferfirma angerufen und mir die Tauglichkeit be-

scheinigen lassen. Die Klinik hat es auch noch einmal überprüft.

Bei den Voruntersuchungen ging alles sehr schnell. Das mir zugedachte Mittagessen wurde zweimal aufgewärmt, aber ich hatte gar keine Zeit dazu, es zu genießen.... Termin an Termin. Gut war, dass ich durch den straffen Zeitplan nicht zum Nachdenken kam.

Das Gespräch mit der Anästhesistin und dem Chefoperateur war noch einmal sehr ausführlich. Es musste noch über die anstehende Narkose gesprochen werden. Ich bin nämlich auch Diabetikerin und habe durch einen Zeckenbiss seit mehreren Jahren Borreliose. Mir ist durch Aufklärung in der Selbsthilfegruppe bekannt, dass bei Narkosen und bei Betäubungen beim Zahnarzt nur die Hälfte des Narkosemittels verabreicht werden darf. Der Patient wird sonst sehr verspätet wach. Aus früheren Narkosen wusste ich auch, welches Medikament ich gut vertrage. Bestens aufgeklärt für die OP habe ich ohne die Einnahme von Schlaf- oder Beruhigungsmitteln fest und ruhig geschlafen und Kraft für die bevorstehende OP gesammelt.

Am nächsten Morgen wurde ich als Erste in den OP gebracht. Dort wurde ich von den beiden Anästhesisten und einer Pflegekraft in Empfang genommen und für die OP vorbereitet. Das Narkosemittel bekam ich durch die Arterie am Handgelenk. Außerdem wurde ich mit einer Wärmedecke zugedeckt.

Ich habe nach der OP und auch bis heute nie über Schmerzen geklagt. Die OP dauerte etwa eine Stunde. Ich war nach dem Eingriff schnell vollständig ansprechbar. Nachmittags um 16.30 Uhr lag ich glücklich in meinem Bett auf der Station. Mir war nicht übel. Die operierenden Ärzte, die Anästhesisten und das Pflegepersonal hatten sehr gute Arbeit geleistet. Ich sage noch einmal DANKE!

Liebe Betroffene, ich hoffe, dass ich Ihnen durch den Einblick in meine Geschichte Mut für eine evtl. OP gemacht habe.

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 – eine tückische Krankheit

In der Bundesrepublik Deutschland geht man von einer Gesamtzahl von 6,5 bis 7,5 Millionen von Osteoporose betroffenen Patientinnen und Patienten aus. Rund 80% der Erkrankten sind Frauen. Dies sind erstaunlich hohe Zahlen. Wie geht es aber einer Betroffenen, die angemessene Hilfe sucht?

Im Herbst 2018 hatte ich heftige Schmerzen im Rücken- Brustbereich, die Diagnose des Orthopäden lautete: Bruch eines Wirbels aufgrund einer Osteoporose.

Die Schmerzen verstärkten sich im Laufe der Zeit, eine Orthese brachte nur wenig Linderung aber viele Komplikationen wie z.B. Druckstellen. Ich war verzweifelt. Es musste doch Facheinrichtungen geben, die sich mit Osteoporose in besonderer Weise auskennen.

Ein Anruf bei der Techniker Krankenkasse machte erst einmal Hoffnung. Es gibt tatsächlich ein besonderes Beratungsangebot, allerdings nur für Betroffene im Rheinland, aber nicht in Bochum. Die Mitarbeiter der Krankenkasse wiesen auf den Arztlotsen der VdEK (Verband der Ersatzkassen e.V.) hin. Der nächste dort aufgeführte Orthopäde befand sich in 200km Entfernung.

Auch bei einem erneuten Telefonat mit der

Krankenkasse wurde auf diese Suchmaschine hingewiesen. Informationen über einen Osteologen in Bochum gab es dort nicht.

Die Suche nach einer Osteoporose-Selbsthilfegruppe in Bochum verlief erfolglos.

Ab Dezember 2018 führte ich ein Schmerztagebuch. In der Weihnachtszeit wurden die Schmerzen unerträglich. Anfang Januar 2019 suchte ich das Knappschafts-Krankenhaus in Bochum-Langendreer auf. Hier wurde eine Schmerzbehandlung begonnen, die Linderung brachte. Bei einem Untersuchungstermin bei Prof. Dr. Smektala Mitte Januar wurde deutlich, dass umgehend ein Osteologe zu Rate gezogen werden müsste. Er vermittelte mir einen Termin noch in der gleichen Woche bei Dr. Colemont, einem Osteologen. Mit Erstaunen stellte ich fest, dass dessen Praxis nur 5 Gehminuten von unserem Haus entfernt liegt. Nun hatte ich endlich einen Spezialisten für Osteoporose in Bochum gefunden. Von jetzt an wurden Diagnostik und Therapie nach den Osteoporose-Leitlinien durchgeführt.

Wie die Erfahrungen zeigen, ist die Informationslage über eine so weit verbreitete Erkrankung, an der rund 60% aller über 75-jährigen Frauen leiden, gerade

in Bochum ausgesprochen dürrig. Dies muss dringend geändert werden. Ein erster Schritt von mir war, als es mir etwas besser ging, die Gründung einer Selbsthilfegruppe. Dies war nur möglich in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen in Bochum.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich nun regelmäßig, einmal im Monat im Haus der Begegnung in der Alsenstr. 19a. In Kooperation mit dem Bochumer Osteoporose-Netzwerk möchten wir das Versorgungssystem in unserer Heimatstadt verbessern. Wichtig z.B. wäre eine Osteoporose-Spezial-Sprechstunde und eine Person (Osteologe/in), die uns als Ansprechpartner/in zur Verfügung steht.

Kontakt zur Selbsthilfegruppe

„Aktiv mit Osteoporose leben!“ über:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Alsenstr. 19a
44789 Bochum
Tel. 0234 5078060

Mail: selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

Ute Presler-Witting



Elsbeth
aus Altenbochum,
85 Jahre

IN BOCHUM ZU HAUSE.

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

Tel. 0234 9352-900

www.sbo-bochum.de

Amts-Apotheke Langendreer intensiviert Serviceangebot für den Pflegebereich: Apotheke mit Pflegeschwerpunkt – veränderte Zeiten erfordern kreative Maßnahmen, Kompetenz und Netzwerke

Das idyllische Bild vom Apotheker als „Pillendreher“ ist gleichermaßen romantisch wie realitätsfern. Die moderne Apotheke von heute muss sich stetig wandelnden Rahmenbedingungen, die vom Gesetzgeber und von den Krankenkassen gesteckt werden, anpassen.

Digitalisierung, latenter Zwang zur ständigen Modernisierung sowie Konkurrenzkampf mit Billiganbietern aus dem Internet, aber auch untereinander lassen kein idyllisches Bild aufkommen. Und dann ist da noch die Gesellschaft mit ihrem demographischen Wandel und den immer älter werdenden Menschen, von denen viele auf unüberschaubar viele Medikamente angewiesen sind und daher einer besonders qualifizierten pharmazeutischen Betreuung bedürfen. Weiterbildungen, Schulungen, Zertifizierungen – das alles gehört heute standardmäßig zum Apothekerberuf. Einen neuen Weg geht die Amts-Apotheke in Bochum-Langendreer, die sich zur Apotheke mit Pflegeschwerpunkt spezialisiert hat.

Pflegeschwerpunkt – Warum?

„Das hat mehrere Gründe“, erklärt Dr. Sabrina Schröder-Hickery, seit sechs Jahren Inhaberin der Amts-Apotheke in Bochum-Langendreer. „Natürlich ist es ein interessantes Geschäftsfeld für eine Apotheke, Pflegeeinrichtungen mit Hilfsmitteln und Medikamenten aus einer Hand zu versorgen. Aber ein weiterer, mir noch wichtigerer Punkt ist der Kontakt zu dem Patienten. Viele von ihnen versorgen wir schon lange nicht nur mit Medikamenten, sondern auch mit Hilfsmitteln. Und wir wollen auch für sie da sein, wenn sie nicht mehr zu uns kommen können.“

Das jahrelang aufgebaute Vertrauensverhältnis soll beibehalten werden. Durch unsere besonderen Qualifikationen und Spezialisierungen haben wir nun die Möglichkeit, diese Patienten auch weiterhin zu versorgen.“

Was qualifiziert Sie für diese Spezialisierung?

Dr. Schröder-Hickery: „Wir sind stets aktuell präqualifiziert (= Vertragspartner für alle Krankenkassen) und verfügen über fundierte Erfahrungen in der Hilfsmittelversorgung. Auch verfügen wir über jahrelange Erfahrungen im Bereich der pflegeorientierten Rezeptbearbeitung sowie über einen eigenen pflegedienst-erfahrenen Mitarbeiter. Wir können nicht

nur die schnelle und kostengünstige Versorgung mit allen gängigen Hilfsmitteln sicherstellen, sondern auch die zeitintensiven Genehmigungsverfahren und Korrespondenzen mit den Krankenkassen. Dank umfangreicher Kontakte und Netzwerke können wir binnen kürzester Zeit Ansprechpartner bündeln und somit auch schnell auf außergewöhnliche Situationen im Bereich der Versorgung mit Hilfsmitteln und Medikamenten reagieren. Seit jüngstem bieten wir auch eine fachpflegerische Unterstützung durch zertifizierte examinierte Berater, z.B. in Wundversorgung, enteraler Ernährung, ableitender Inkontinenz sowie in der Stoma- und Tracheotomieversorgung an. In diesen Versorgungsbereichen können wir zudem ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen zahlreiche Zusatzleistungen anbieten, etwa:

- 24-Stunden-Erreichbarkeit über das ganze Jahr
- Umsetzung der Qualitätsprüflinien (MDK-konform)
- Unterstützung bei der Dokumentation der Versorgung
- Fallbezogene Schulungen sowie Schulungen der Expertenstandards in den oben genannten Produktgruppen
- Regelmäßige Besuche nach persönlicher Terminabsprache“

Welche Vorteile würden sich bei einer Zusammenarbeit mit Ihnen ergeben?

Dr. Schröder-Hickery: „Hier muss man zunächst differenzieren zwischen dem ‚Pflegedienstleistungen in Anspruch nehmenden Patienten‘ und dem ‚Pflegedienstleister‘. Letzteren würde ich in diesem Zusammenhang treffender als Partner bezeichnen, denn bei einer Zusammenarbeit unterstützen wir ihn und arbeiten ihm zu. Dabei profitiert er von unserer Vernetzung mit allen relevanten medizinischen und pflegerischen Gesundheitspartnern in der Umgebung. Die Kommunikation findet schnell und unkompliziert statt. Der ‚Partner‘ hat zudem eine Zeitersparnis, da im Zuge der Kooperation sinnvollerweise ein Teil des bürokratischen Aufwands an uns übergeht, z.B. Korrespondenz mit Krankenkassen und Arztpraxen. Aber wir unterstützen auch vor Ort: Die Pflegekraft sagt uns als Apotheke, was sie mit der zu pflegenden Person erreichen will, und wir schauen gemeinsam, welche Lösungen es gibt. So können wir zusammen sicherstellen, dass es keine Einschränkungen der

Lebensqualität durch die Wahl der Medikamente oder Hilfsmittel gibt. Gibt es z.B. Probleme bei der Wundversorgung, kann unsere speziell examinierte Krankenschwester vor Ort – in der Einrichtung oder beim Patienten – den pflegerischen Betreuer begleiten. Dies alles bedeutet Entlastung und eine größtmögliche Versorgungssicherheit, was natürlich auch gerade dem pflegebedürftigen Patienten zugute kommt.

Ganz nebenbei können die kooperierenden Pflegedienste und Pflegeeinrichtungen von der Kompetenz profitieren, die die weiteren Spezialisierungen unserer Apotheke mit sich bringen. Besonders qualifiziert und auch erfahren sind wir in der Diabetikerversorgung wie auch in der pharmazeutischen Betreuung von Parkinsonpatienten.

Wichtig und sinnvoll für all diejenigen, die auf die gleichzeitige Einnahme mehrerer Medikamente angewiesen sind, ist unser AMTS-Service (Arznei-Mittel-Therapie-Sicherheit). Eigens hierfür zertifizierte Mitarbeiterinnen können im Bedarfsfall die Zusammenstellung der Medikamente auf mögliche Neben- und Wechselwirkungen überprüfen und so im Vorfeld Unwirksamkeiten oder sogar Risiken im Hinblick auf Unverträglichkeiten im ‚Medikamentencocktail‘ vermeiden. Das bezieht sich übrigens nicht nur auf die Medikamente, sondern auch auf die Hilfsmittel, deren Eignung teilweise von der Wahl der Medikamente abhängt.“

Quelle - „Witten transparent“



Dr. Sabrina Schröder-Hickery e. K.
Inh. Amts-Apotheke
Alte Bahnhofstraße 82
44892 Bochum
www.amtsapotheke.de

Raus aus der Internetsucht – Mit OMPRIS zurück ins Leben

Therapie-Start per Webcam: Wo computerspiel- und internetsüchtige Menschen digital, real und an jedem Ort in Deutschland Hilfe finden

Genauso leicht, wie Menschen sich im Internet verlieren können, weil Computerspiele oder Streamingdienste für sie jederzeit und schnell verfügbar sind, genauso unkompliziert können Menschen mit problematischem Internetgebrauch ab dem 1. August 2020 einen Weg aus ihrer Sucht finden. Direkt am Rechner, mit Hilfe von OMPRIS, dem onlinebasierten Motivationsprogramm zur Reduktion von problematischem Medienkonsum.

Ein Forschungsprojekt unter Leitung der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des LWL-Universitätsklinikums Bochum im Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) macht's möglich: OMPRIS ist für Betroffene niederschwellig, leicht zugänglich und kostenlos. „Sicherlich klingt es zunächst paradox, internetsüchtige Menschen mit Hilfe des Internets zu behandeln“, so Dr. med. Jan Dieris-Hirche, Oberarzt und Leiter der Medienambulanz der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des LWL-Universitätsklinikums Bochum. „Doch wir holen die Betroffenen direkt dort ab, wo sie sich am meisten aufhalten – im Internet.“

Das neue Angebot wird bis zum Herbst 2022 als digitales 4- bis 6-wöchiges Beratungsprogramm mit vielen therapeu-

tischen und medienpädagogischen Elementen zur Verfügung stehen. Etwa 2-mal pro Woche werden webcambasierte Einzelgespräche stattfinden, in denen die Teilnehmenden motiviert werden, ihr Medienverhalten zu reflektieren und zu verändern. Zudem wird eine Sozialarbeiterin bei Fragen rund um Themen wie Wohnungssuche, Wohngeld oder Hilfe bei der ARGE beraten.

OMPRIS kommt gerade zur rechten Zeit, betont die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Daniela Ludwig: „Die Corona-Pandemie hat uns gezeigt, wie wichtig es ist, digitale Therapien vorzuhalten. Dies gilt vor allem auf dem noch relativ neuen Gebiet der Internetsucht.“

Hintergrund:

Finanziert wird das Projekt durch Mittel des Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) Deutschland.

Weitere Informationen unter www.online-sucht-hilfe.com

Projektbeteiligte:

- LWL-Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum (RUB), Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Dr. med. Jan Dieris-Hirche (Projektleitung und Koordination, Versorgung und Rekrutierung)
- Psychosomatische Klinik Kloster Dießen, Prof. Dr. med. Bert te Wildt (Versorgung und Rekrutierung)

- TU München, Klinikum rechts der Isar, Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Prof. Dr. med. Peter Henningsen (Versorgung und Rekrutierung)
- Universitätsmedizin Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Dr. sc. Hum. Klaus Wölfling (Versorgung und Rekrutierung)
- Lehrstuhl für Medizinmanagement, Fakultät für Wirtschaftswissenschaften der Universität Duisburg-Essen, Campus Essen, PD Dr. med. Dr. rer. pol. Anja Neumann, Dr. PH Silke Neusser (Evaluation)
- Abteilung für Medizinische Informatik, Biometrie und Epidemiologie der RUB, Prof. Dr. Nina Timmesfeld (Biometrie und Evaluation)
- Zentrum für Telematik und Telemedizin GmbH (ZTG) Bochum, Rainer Beckers M.P.H., M.A. (EDV-Konzepte)

Hausanschrift BMG:
Unter den Linden 21

10117 Berlin

Postanschrift

11055 Berlin

Tel. +49 (0)30 18441-2241

Fax +49 (0)30 18441-4960

Saskia.solar@bmg.bund.de

www.drogenbeauftragte.de



HVF
VERLAG & DRUCK

zuverlässig & kompetent

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

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

Bewerbung unter: www.hvf-verlag.de

NEUES AUS BOCHUM

Universitätsklinikums Knappschafts Krankenhaus Bochum

Zentralapotheke führt Unit-Dose zur Steigerung der Arzneimitteltherapiesicherheit ein

Automat hilft, Medikationsfehler zu vermeiden und mehr Zeit für die Patienten zu haben

Die richtige Medikation in der richtigen Dosierung zum richtigen Zeitpunkt für den richtigen Patienten und mehr Zeit für die Pflege, sich um die Patienten zu kümmern: „Es ist eben nicht nur ‚mal ein paar Pillen stellen‘, es ist ein Hochrisikoprozess“, weiß Fachapothekerin für Klinische Pharmazie Rebecca Bisplinghoff. Um die Arzneimitteltherapiesicherheit zu erhöhen, wurde daher in der Zentralapotheke des Universitätsklinikums Knappschafts Krankenhaus Bochum die „Unit-Dose-Versorgung“ eingeführt, die den Medikationsprozess automatisiert und digitalisiert. Damit übernimmt das Bereitstellen der verordneten Medikamente nicht mehr das Pflegepersonal, sondern ein Dispensierungsautomat, der die „Oralia“ (Tabletten, Kapseln, Dragees) patientenindividuell zusammenstellt, verpackt und etikettiert.

Deutschlandweit arbeiten derzeit erst fünf Prozent aller Kliniken mit „Unit-Dose“. Die Zentralapotheke startete im Herbst 2019 mit einer Pilotphase und hat mittlerweile alle Stationen des Universitätsklinikums Knappschafts Krankenhaus Bochum, die an das Krankenhausinformationssystem „iMedOne“ angeschlossen sind, umgestellt. Der Ablauf hat sich damit grundlegend verändert.

Während in der traditionellen Arzneimittelversorgung die Pflegekräfte - meist während der Nachtschicht - im Vier-Augen-Prinzip die Medikamente für die Patienten auf ihren Stationen zusammenstellen, landet der Auftrag mit dem Medikationsplan für die nächsten 24 Stunden, den der Apotheker hinsichtlich Dosierungen, Wechselwirkungen und Auswahl der Arzneimittel überprüft hat, nun direkt

und auf digitalem Weg in der Apotheke. Hier kümmern sich Pharmazeutisch-technische Assistenten um das Abpacken der Medikamente, alles effizient und schnell in hochsterilen Reinraum-Laboren und unter hohen Hygienestandards (3-fach Schleuse, OP-Kleidung, Mundschutz, Haube, Handschuhe).

Im Automaten gibt es Hunderte von Kanistern, in denen die „Topartikel“ als Schüttware (lose Tabletten) gelagert werden. Handelsüblich verpackte Ware wird mithilfe einer Maschine ausgepackt und dann ebenfalls in die Behälter gegeben. Zusätzlich gibt es eine Schublade, das sogenannte Tray. Darüber können mittels elektronischer Unterstützung auch geteilte Medikamente vom pharmazeutischen Fachpersonal vorbereitet und in den Automaten zum finalen Kommissionieren hinzugegeben werden. Jede Medikamentenpackung wird dafür vorher gescannt, von der Software auf ihre Richtigkeit überprüft, dann das gewünschte Arzneimittel entblistered und an die von der Software definierten Stelle im Tray gelegt. Im Anschluss kommt die Schublade in den Automaten und der Vorgang wird gestartet.

Der Automat sortiert innerhalb weniger Minuten anhand der digital übermittelten Informationen die Medikamente patientenbezogen direkt portionsweise (morgens, mittags, abends) in kleine Tüten. Zudem druckt er alle relevanten Daten wie Klinik-Standort, Station, Patientenname, Datum, Medikation und einen QR-Code, mit dem sich der Patient über sein Smartphone den Beipackzettel anzeigen lassen kann, auf die Tütchen. Ein spezieller Strichcode dient im nächsten Schritt der Kontrolle. Hintereinander aufgerollt wie ein Filmband laufen alle Tütchen durch das Kontrollgerät, wo sie fotografiert und mittels einer hinterlegten Datenbank an-

hand von Form, Farbe und Beschriftung einzeln überprüft werden. Sobald eine Abweichung vorliegt, wird dies am Bildschirm angezeigt und durch das pharmazeutische Fachpersonal begutachtet und ggf. korrigiert. Sorgfalt steht auch hier an erster Stelle, Mensch und Computer ergänzen sich. Erst jetzt kommen alle Pillemtütchen in die Versandbox und können ausgeliefert werden.

Allein für das Knappschafts Krankenhaus Bochum sind das täglich rund 2.500 Pillen. Alle anderen Medikamente, von Infusionen über Tropfen und Salben sowie patientenindividuell hergestellte Produkte wie beispielsweise Zytostatika werden ebenfalls in der Apotheke verpackt und separat an die Klinik geliefert.

„Die Arbeitserleichterung ist gerade für den Nachtdienst groß“, resümiert Apothekerin Bisplinghoff. Während bislang pro Station jeweils zwei Pflegekräfte im Schnitt täglich zwei bis drei Stunden mit dem Bereitstellen der Tabletten beschäftigt waren, kümmert sich in der Apotheke nun nur eine Handvoll pharmazeutischer Fachkräfte um die Medikamentenanforderungen der rund 20 Stationen im Knappschafts Krankenhaus Bochum und Knappschafts Krankenhaus Lütgendortmund. Der Anschluss weiterer Krankenhäuser des Verbundes der Knappschaft Kliniken GmbH ist in Vorbereitung.

**Universitätsklinikum
Knappschafts Krankenhaus
Bochum GmbH
In der Schornau 23-25
44892 Bochum
www.kk-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**

NEUES AUS BOCHUM

Selbsthilfegruppe für „Erwerbstätige im Gesundheitswesen mit eigener psychischer Erkrankung“

Erwerbstätige im Gesundheitswesen mit einer eigenen psychischen Erkrankung

Die Gruppe ist offen für neue Interessierte.

In der Selbsthilfegruppe kann über die eigenen Belastungen und die psychische Erkrankung im Spannungsfeld zwischen der sozialen oder medizinischen Arbeit und den eigenen Bedarfen gesprochen werden. Willkommen sind alle Profis, Genesungsbegleiter und Erfahrungsexperten, die im Gesundheitswesen tätig sind

und junge Betroffene, die sich noch in der Ausbildung befinden oder studieren.

Von psychischer Krankheit betroffene Fachkräfte, die im Gesundheitswesen tätig sind, vollführen täglich einen Balanceakt: Sie tarieren die eigene Belastungsgrenze mit den oft hohen Arbeitsanforderungen im Gesundheitsbereich aus. Die Kunst, die eigenen Ressourcen immer wieder zu aktivieren, steht manchmal im Widerspruch zu dem Wunsch, ein*e „gute*r Helfer*in“ sein zu wollen. Hinzu kommt, über die eigene Erkrankung nicht offen sprechen zu können.

Weitere Informationen für Interessierte gibt es in der Selbsthilfe-Kontaktstelle unter 0234-507 80 60 oder selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

Bochumer Verein „Aktiv gegen Brustkrebs“

Neue Yoga-Kurse ab September geplant

Ab September will der Bochumer Verein „Aktiv gegen Brustkrebs“ wieder Yoga-Kurse anbieten. Die Yogalehrerinnen Brigitta Konrad und Dorothee Wiegand planen Kurse für Yin-Yoga (ab 18.9.20) und Kundalini-Yoga (ab 15.9.20) - unter dem Vorbehalt, dass die dann geltenden Corona-Pandemie-Vorschriften die Durchführung zulassen.

Infos telefonisch unter Tel.: 0234 37985495 und Mobil: 0176 62103952
Weitere Informationen

www.aktivgegenbrustkrebs.de



HVF
VERLAG & DRUCK

zuverlässig & kompetent

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

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

Bewerbung unter: www.hvf-verlag.de

NEUES AUS BOCHUM

Stellenmarkt

Jobs / Ausbildung

**Augenoptiker*in oder
Augenoptikermeister*in
in Bochum gesucht von Kock Brillen.**

Freundlich, engagiert mit Spaß am Job.

Kock Brillen ist ein inhabergeführtes Optikgeschäft mit zwei Filialen im Bochumer Süden.

Herzlich gern - das ist unser Leitsatz, sowohl mit den Kunden, als auch mit den Kollegen.

Weitere Informationen zu unserem Geschäft finden Sie unter www.kock-brillen.de.



Wir suchen
Augenoptiker*in oder
Augenoptikermeister*in

Stellenbeschreibung
Freundlich, engagiert mit Spaß am Job

Stellentitel:
Augenoptiker*in oder
Augenoptikermeister*in

Beginn der Tätigkeit:
1.10.2020 oder später

Vertragsart:
Unbefristeter Arbeitsvertrag

Position/Funktion:
Angestellte/r

Arbeitszeit:
Vollzeit

Erfahrung:
mit Berufserfahrung

Ansprechpartner:
Andrea Kock

E-Mail:
andreakock@t-online.de

Telefonnummer:
0162 42 79 853

Gewünschte Bewerbungsarten:
per E-Mail



Familien- und
Krankenpflege
Bochum

**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) Pflegefachfrau/-mann zum 01.04., 01.09. und 01.10.2021

Weitere Informationen
unter
www.fundk-bochum.de
oder telefonisch
Herr Wolfram Junge
Geschäftsführung
0234 30796-12

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

Wir bieten

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

Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH
Paddenbett 13 • 44803 Bochum • ☎ 0234 30796-0

bewerbung@fundk-bochum.de
www.fundk-bochum.de

Hier könnte **IHRE ANZEIGE** stehen.

Für Informationen zur Anzeigenschaltung in **BOGESUND** wenden Sie sich bitte an:

HVF VERLAG & DRUCK

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

Praxisbericht Digitalisierung – Videochat und Robotik in der Autismustherapie

Auch Akteure auf dem Gebiet der Pädagogik suchen nach digitalen Lösungen für Menschen mit körperlichen oder kognitiven Beeinträchtigungen. Intelligente therapieunterstützende Technologien – wie Videochat und humanoide Robotik haben ein Technology Readiness Level erlangt, die eine Erprobung zulassen. Auch die ethischen und datenschutzrechtlichen Implikationen dieser Technologien sind handhabbar. Seit 2019 forscht ein Team aus Experten der „AAL Akademie“ (www.aal-akademie.de) und des Autismus-Therapie-Zentrums der „Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH“ (www.fundk-bochum.de/autismus-therapie-zentrum.html) zum Einsatz digitaler Technologien. Nachfolgend kann von ersten Praxiserfahrungen berichtet werden.

Videochat: Bereits vor Beginn des Corona bedingten Betretungsverbot wurde nach Alternativen zur Präsenztherapie gesucht und mit der videobasierten Therapie eine Lösung erarbeitet. Berücksichtigt wurden technische Möglichkeiten (einfach in der Anwendung), räumliche Voraussetzungen (ruhige Umgebung, gute Lichtverhältnisse, wenig Ablenkungsmöglichkeiten), spezielle Voraussetzungen die der/die Klient*in mitbringen sollte (verbale Äußerungen), sowie die Motivation der Klient*innen und der Eltern, wenn diese an der Therapie teilnehmen. Durchgeführt werden Einzelfördereinheiten, Elterngespräche und Kooperationsgespräche. Bei jungen Klient*innen findet der Videochat häufig in Begleitung eines Elternteils statt, um die Konzentration aufrecht zu erhalten und die Interaktion zwischen Eltern und Kind zu fördern.

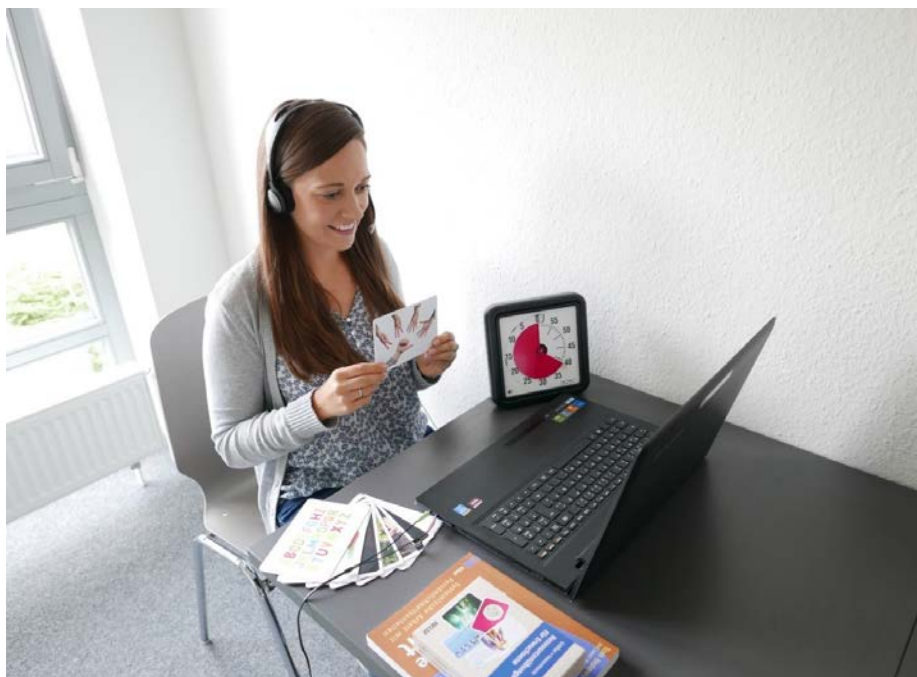


Abbildung 1 Isabel Hesse; Autismus-Therapie-Zentrum der FuK Bochum

Erste Erfahrungen zeigen:

- Digitale Medien werden häufig gut angenommen und von den Klient*innen favorisiert
- Bezugspersonen im Wohnumfeld können gut mit einbezogen werden
- Zeitlich größere Flexibilität der Klient*innen und der Therapeut*innen
- Entlastung der Eltern / Bezugspersonen

Einsatz humanoider Robotik: Menschen im Autismus-Spektrum verfügen über eine andere Wahrnehmungsverarbeitung, eine andere Art der sozialen Interaktion und Kommunikation sowie andere Denk- und Lernmuster. Ein Roboter als Therapie-Coach kann z.B. die kognitiven Fähigkeiten bei vorhandenen Sprach- und Kommunikationsschwierigkeiten und sozioemotionale Fähigkeiten verbessern. Klient*innen können in der Therapie spielerisch zur Kommunikation angeregt werden. Erwartet wird, dass sich vorhandene Ressourcen ausbauen und die Interaktion mit realen Personen erleichtert wird. Unterstützt wird das Vorhaben durch das Forschungszentrum „Robotik und KI“ (www.robotik-pflege.de).

kann zu einer Reizüberflutung führen. Die eingesetzte Robotik kann dieser Reizüberflutung vorbeugen, indem sie ohne Mimik mit dem Klienten interagiert und die Kommunikation ohne emotionale Färbung der Stimme erfolgt

- Im Umgang mit einem humanoiden Roboter zeigt sich, dass die Klient*innen deutlich ungehemmter, motivierter und interessierter, an ihrer Umgebung sind
- Der Einsatz humanoider Robotik ist auch ein Motivator für Auszubildende



Abbildung 2 Humanoider Roboter als Autismus-Therapie - Coach.

Erste Anwendungsbeobachtungen zeigen:

- Die Wahrnehmung von Emotionen des Gegenübers ist für Menschen im Autismus-Spektrum schwieriger und

Isabel Heese,
Autismustherapiezentrum
der FundK Bochum
Hesse.I@fundk-bochum

Ingolf Rascher;
Institut für Robotik und KI
der AAL Akademie.
rascher@aal-akademie.de

UNICEF-Karten – Schreiben mit Wirkung

Abstand halten und doch zusammen sein

Corona verändert unser Leben. Die Bedrohung durch das Virus trifft alle Menschen – in wohlhabenden Ländern genauso wie in Entwicklungsländern und Krisengebieten. Zusammenhalt und Menschlichkeit sind jetzt existentiell – bei uns und weltweit.

Gerade zu Beginn der Pandemie sind überall tolle Ideen und Initiativen entstanden: Musik aus den Fenstern, Schutzmasken nähen, spenden, einkaufen für Menschen aus Risikogruppen, etc.

Es ist so wichtig, in dieser schwierigen Zeit an andere Menschen zu denken und Ihnen eine Freude zu bereiten.

Zum Beispiel mit einer handgeschriebenen Grußkarte. Viele ältere Menschen haben keinen Zugang zu digitalen Medien und fühlen sich ohne Familie, Freunde und Hobbies einsam, denn noch sind nicht alle Einschränkungen aufgehoben. So können Gedanken geteilt, aufmunternde Worte sowie Kraft und Trost gesendet werden. Wir können Danke sagen oder einfach ein paar liebe Worte richten an:

- Menschen in Pflege- und Altersheimen oder der Nachbarschaft, die alleine leben
- Freunde, Verwandte und Bekannte, die man in dieser Zeit nicht treffen kann oder möchte
- den Apotheker, den Hausarzt, die Kassierer, die uns versorgen

© Friedrich Strauss Gartenbildagentur



UNICEF-Grußkarten ermöglichen nicht nur das. Mit dem Kauf der Karten der Hilfsorganisation wird auch die weltweite

Hilfe von UNICEF im Kampf gegen das Virus unterstützt! Mittlerweile leiden die Menschen unter den Auswirkungen von Covid-19 weltweit. Das Virus hat Länder erreicht, die sich aufgrund von Armut, Krieg und Naturkatastrophen bereits in einer humanitären Krise befinden. Die Menschen leben dort unter Bedingungen, unter denen sich das Virus sehr leicht ausbreiten kann. Diese Menschen brauchen jetzt ganz besonders unsere Hilfe.

UNICEF-Grußkarten ermöglichen schon seit über 70 Jahren, die lebenswichtige Arbeit für Kinder in Not auf der ganzen Welt zu finanzieren. Mit den Erlösen der UNICEF-Karten kann die UN-Organisation Kinder mit sauberem Trinkwasser, Medikamenten, Zusatznahrung und Unterrichtsmaterial versorgen und so die Chance auf eine bessere Zukunft geben.

Karten für jeden Anlass

Heute verkauft das Deutsche Komitee für UNICEF jedes Jahr ca. 7 Millionen Karten. Jeweils im Frühjahr und im Herbst erscheint eine neue Kollektion mit vielen Motiven. Weltbekannte Künstler wie Marc Chagall oder Picasso stifteten UNICEF Werke. Auch aktuelle Künstler wie Julia Engelmann, Star-Designer Wolfgang Joop oder der Panik-Rocker Udo Lindenberg unterstützen UNICEF mit exklusiven Grußkarten-Motiven. Daneben gibt es viele weitere Designs in unterschiedlichsten Stilrichtungen.

Die Motive werden in der Deutschen UNICEF-Geschäftsstelle von einem Team ausgewählt und anschließend in Deutschland gedruckt. Sie werden zu praktischen Sets mit mehreren Karten verpackt und sind dann fertig für den Transport an Kunden oder ehrenamtliche UNICEF-Gruppen, die die Karten in ihren Shops und auf regionalen Veranstaltungen wie Weihnachtsmärkten verkaufen. Auch in Ihrer Stadt!

Denn der große Erfolg der UNICEF-Grußkarte in Deutschland ist ebenso dem Einsatz der rund 8000 ehrenamtlichen Helfer zu verdanken. Unterstützung erhalten die Mitarbeiter heute vielfach durch Apotheken, Buchläden, großen Kaufhäuser oder anderen ehrenamtliche Verkaufsstellen, in denen insbesondere in der Vorweihnachtszeit UNICEF-Karten erhältlich sind.



Rund um die Uhr gibt es die beliebten Grußkarten natürlich im UNICEF-Internet-Shop www.unicef.de/karten, wo man sich die Karten direkt nach Hause liefern lassen kann.

Nutzen Sie doch in diesem Jahr die UNICEF-Karten für Ihre Grüße, Glückwünsche und Weihnachtspost.



unicef
für jedes Kind

Schreiben
mit Wirkung

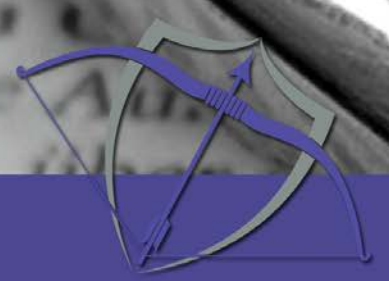


UNICEF-Karten
gibt es bei Ihrer
UNICEF-Gruppe

UNICEF-Arbeitsgruppe
Bochum

Universitätsstr. 24
44789 Bochum
Tel.: 0234/38 41 68
Fax: 0234/38 68 6
info@bochum.unicef.de
www.bochum.unicef.de

Schild & Schütze Rechtsanwälte



Corona-Pandemie: Rechtsschutzmöglichkeiten

Seit dem Frühjahr ist es aus keiner Meldung wegzudenken, kein Tag vergeht ohne Meldung von Infektionszahlen, in regelmäßigen Abständen werden immer wieder neue Gesetze und Verordnungen auf Bundes-, Landes- und Kommunalebene erlassen. Während die einen bereits die Existenz des Virus in Frage stellen, wächst bei anderen die Angst.

Grund für beides ist zumindest auch der Umstand, dass Bundes- und Landesregierungen erhebliche Grundrechtseinschränkungen in Kauf genommen haben und weiterhin in Kauf nehmen, um den Gesundheitsschutz der Bevölkerung sicherzustellen. Eben an dieser Stelle findet sich ein rechtlicher Ansatz, denn in diesen zugegebenen schweren und besonderen Zeiten erhält der Bürger die einmalige Gelegenheit, einen tiefen Einblick in die Funktionsweise der Gewaltenteilung in Deutschland zu erhalten und Gesetzgebung selbst aktiv mitzugestalten. Vor- und Nachteile der gravierenden Unterschiede der Handhabung in einzelnen Bundesländern werden offenbar, werden aber auch kritisch hinterfragt und juristisch geprüft. Ob Schulschließung, Quarantäne oder Geschäftsschließung- jeden trifft diese Zeit anders und eröffnet unterschiedliche Wege, sich zur Wehr zu setzen.

Ist der Bürger mit einer Regelung nicht einverstanden, so muss er von dieser unmittelbar betroffen sein, um

gerichtlichen Rechtsschutz in Anspruch nehmen zu können. Nicht ausreichend ist das allgemeine Empfinden einer Grundrechtseinschränkung, unangemessenen oder unpassenden Regelung. Im Regelfall ist es so, dass die Landesverordnung am eigenen Wohnsitz/aktuellen Aufenthaltsort maßgeblich ist und unmittelbare Auswirkungen für den Betroffenen zeigt, so bspw. eine Maskenpflicht an bestimmten Orten, die man tatsächlich aufsucht, Kontaktbeschränkungen, die tatsächliche Kontakte hindern, Vorgaben zur Kinderbetreuung, hier insbesondere auch die vormaligen Regelungen zur Notbetreuung, die Nachteile für den Betroffenen zeitigen. Kommunal sind regelmäßig weitere Ausführungsverordnungen erlassen.

In anderen Verwaltungsverfahren ist es üblich, dass der einzelne Bürger per Bescheid zu einem Tun oder Unterlassen aufgefordert wird und hiergegen Widerspruch einlegen kann, so dass zunächst eine Auseinandersetzung mit der Behörde erfolgt. In dem hier erfassten Bereich ist dies anders. Die Verordnungen regeln das Verhalten unmittelbar, so dass auch ein Vorgehen gegen diese Verordnung direkt möglich sein muss.

Diese Möglichkeit hat der Gesetzgeber in § 47 Abs. 1 Nr. 2 VwGO in Verbindung mit der jeweiligen landesrechtlichen Regelung vorgesehen. Jeder, der von der Anwendung

einer solchen Norm betroffen ist und dies geltend machen kann, kann binnen Jahresfrist eine Überprüfung der Rechtsvorschrift erzwingen. Prüfungsmaßstab ist insoweit insbesondere das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland, welches das Recht auf Achtung der Menschenwürde, auf freie Entfaltung der Persönlichkeit, Gleichheit aller Recht, auf freie Meinungsäußerung, Schutz von Ehe und Familie, auf Berufsfreiheit, Schutz des Eigentums etc., festlegt.

Eine im Rang unter dem Grundgesetz stehende Rechtsnorm darf dessen Schutzgedanken nicht unterwandern oder aushebeln. Einschränkungen von Grundrechten sind immer nur unter besonderen Voraussetzungen rechtlich zulässig. Aus diesem Grunde wird auch in den aktuellen Presseerklärungen immer wieder hervorgehoben, die neueste Regelung sei „angemessen und zeitlich befristet“, man sei sich der massiven Einschränkungen bewusst, müsse aber in Abwägung mit dem Gesundheitsschutz aller aktuell diese Regelung treffen.

Ihr Recht ist unser Auftrag!

Mittlerweile werden mehr zutreffende Kriterien in die Abwägung einbezogen. Zurückzuführen ist dies auf die Vielzahl der zwischenzeitlich erlassenen Verordnungen und resultierend hieraus eine Vielzahl von Entscheidungen: zum Teil wurden die Regelungen bestätigt, zum Teil aufgehoben. Die Argumente wurden für Folgeregelungen aufgegriffen. Bspw. wurde für Bayern und Niedersachsen festgestellt, dass die dortigen Bestimmungen für Reiserückkehrer, sich unbeschreiben eines konkreten Infektionsrisikos in eine 14-tägige Quarantäne zu begeben, rechtswidrig war.

Neuregelungen wurden spezifiziert und Testmöglichkeiten zur Vermeidung eingeführt, Risikogebiete konkret bezeichnet. In mehreren Bundesländern wurde die Verordnung zur Maskenpflicht als rechtmäßig bestätigt. Regelungen zur Umsetzung von Hygienemaßnahmen in Schulen wurden unmittelbar zum Ende der jeweiligen Sommerferien zur Überprüfung gestellt- die einen wünschen sich mehr Maskenpflicht, die anderen bezweifeln die Schutzwirkung.

Argumente gibt es für beide Positionen. Übertragbar werden Entscheidungen aus verschiedenen Bundesländern selten sein, da das jeweilige Infektionsgeschehen in die Bewertung einfließen muss und die Bewertungen der Virologen zum Teil stark variieren. Die Gerichte haben sich in jedem Einzelfall an den aktuellen Erkenntnissen, an der aktuellen Gefährdungslage und an den Konkretisierungsmöglichkeiten der getroffenen Maßnahme zu orientieren, um festzustellen, ob das Regelungsinstrument als verhältnismäßig und angemessen

anerkannt werden kann oder nicht. Dies kann auch bedeuten, dass eine Verordnung lediglich in einem bestimmten Einzelfall unangemessen ist nicht im Ganzen für rechtswidrig erklärt wird. Dass eine Regelung alle denkbaren Fälle zutreffend erfasst ist indessen unwahrscheinlich.

Die Variationsbreite denkbarer Verfahren und Entscheidungen ist hier sehr groß. Hinzu kommt, dass die entsprechenden Verordnungen zeitlich oftmals auf etwa 2 Wochen beschränkt sind und dann entweder fortgeschrieben oder abgeändert werden. Hier kann also nicht im normalen Hauptsacheverfahren vorgegangen werden – dies würde im Regelfall eine Verfahrensdauer von einem Jahr bedingen. Geboten ist hier das Vorgehen im Eilrechtsweg.

Wegen der Komplexität eines solchen Vorgehens ist dringend anzuraten, hier anwaltlichen Beistand zu konsultieren. Es besteht die Möglichkeit, bei entsprechend geringem Einkommen hierfür Prozesskostenhilfe zu beantragen. Der Anwalt wird hierbei unterstützen und den Antrag für den jeweils Betroffenen stellen.

In jedem Fall ist es rechtliches Vorgehen gegen einzelne Regelungen, die für unangemessen und benachteiligend erachtet werden -auch und gerade im Sinne der Allgemeinheit- dringend ungeschützten Demonstrationen vorzuziehen, die, sicher nicht für alle, aber dennoch für einige, ein lebensbedrohliches Risiko bergen können. Lassen Sie sich anwaltlich beraten, ob für Sie ein gerichtliches Vorgehen erfolgversprechend erscheint, wenn Sie von Einschränkun-

gen betroffen sind, die ein für Sie erträgliches Maß überschreiten!

Und bleiben Sie gesund!



Indra Mohnfeld
Fachanwältin für Sozial- und
Medizinrecht

Anerkannter
Gesundheitspartner
des



Kreuzworträtsel

Wie gut kennen Sie die aktuelle Ausgabe der BOGESUND?

Tipp:

Alle Antworten finden Sie in den Artikeln in dieser Ausgabe.



**Ausgabe 2/2020 -
Gewonnen hat:**

Frau Silke Bandowski

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Horizontal

6. Rund 80% der Erkrankten an Osteoporose sind?
5. Was ist die Carotis?
4. Was der Schlaf für den Körper, ist die Freude für den ... ?
2. Welches Softwareprogramm nutzt das MedQN für den neuen Newsletter?
7. Wie heißt das Forschungsprojekt gegen Internetsucht?

Vertikal

8. In welchem Monat ist die Gesundheitsmesse 2021?
3. Die kostenlose Checkliste des MedQN ist zur Vorbereitung auf was?
1. Was bietet keinerlei Schutz vor COVID-19?
9. In welchem Monat erscheint die nächste Ausgabe der BOGESUND?

Fruchtiger Käsekuchen



Zutaten:

Für den Teig:

125g Butter
75g Zucker
1 Ei (M)
250g Mehl
1 Prise Salz

Für den Belag:

500g Frischkäse
500g Magerquark
4 Eier (M)
150g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
3 EL Grieß
250g Wildpreiselbeeren-
Konfitüre
2 Äpfel

Zubereitung:

Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Butter, Zucker, Ei, Mehl und Salz zu einem Teig verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kaltstellen.

Für den Belag Frischkäse, Quark und Zucker verrühren, Eier nach und nach unterrühren. Vanillezucker und Grieß unter die Quarkmasse heben.

Teig ausrollen und in eine gefettete Springform (26cm) legen, den Rand ca. 2 cm hoch leicht andrücken.

Den Teig mit ca. 50g Wildpreiselbeeren-Konfitüre bestreichen. Äpfel schälen, in kleine

Stücke schneiden und auf dem Teigboden verteilen.

Die Käse-Quark-Masse darüber geben, glattstreichen und die übrige Konfitüre auf der Oberfläche verteilen.

Den Kuchen 45-50 Minuten backen.

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. 3/2020 September • Oktober • November
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
DRK Kreisverband Bochum e.V.
Familien und Krankenpflege gGmbH
Kock Brillen
L.u.P. GmbH
NOVOTERGUM
Orthopädieschuhtechnik Rüdiger Schramm
Park Apotheke
RA Schild + Schütze
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 Dezember 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

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



AKTIV FÜR IHRE GESUNDHEIT

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



Qualität, Kooperation, Information, Patientenorientierung

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

9. BOCHUMER GESUNDHEITSMESSE

im RuhrCongress Bochum
(Stadionring 20, 44791 Bochum)

Eintritt
frei!

Zahlreiche med. Fachvorträge

Viele Mitmach-Aktionen

Große Tombola



SONNTAG, 18.04.2021

von 10:00 bis 16:00 Uhr

Neuer Termin!
Sonntag, 18. April 2021