

Nr. 4/2021 Dezember • Januar • Februar

BOGESUND

Das Gesundheitsmagazin des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V.



Projekt RUBYDemenz

Ein Interview mit der Teilprojektleiterin des DRK: Daniela Waltring

Selbsthilfe

Selbsthilfe pflegender Angehörige

Impfungen

Informationen zur Boosterimpfung gegen COVID-19

Auch wieder in dieser Ausgabe

Kreuzworträtsel



Kostenloses Exemplar zum mitnehmen!



care center
Deutschland

Wir bewegen Menschen!

Sanitätshäuser Care Center Deutschland

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

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



Sanitätshaus Bochum

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

mo - fr 8-18 Uhr | sa 9-13 Uhr

www.care-center.de

Fotos © iStock

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

Sanitätshaus Witten

Medizinisches Centrum am Rheinischen Esel
Pferdebachstraße 16
58455 Witten
☎ 02302 8 790 650
✉ witten.sued@care-center.de

mo, di, do 8-18 Uhr | mi, fr 8-15 Uhr | sa 9-13 Uhr

**Weniger Warten,
mehr Zeit für
Freunde und Familie.**



**KOSTENLOSER
LIEFERSERVICE.
DIREKT UND
ZUVERLÄSSIG.**

**Amts
Apotheke
Express**

Gesundheit. Wohlbefinden. Nähe.

**Bestellungen bis 16 Uhr.
Lieferung sogar am selben Tag.**

- Rezepte per App.
Bestellung über Apozept.
- Von Arzt bis Zuhause
Wir sind e-Rezept ready.
- Individuelle und umfassende
Beratung.

Hier finden Sie uns:

Alte Bahnhofstraße 82
44892 Bochum-Langendreer
Tel.: 0234 280717

Besuchen Sie unsere Webseite:

amtsapotheke.de

AMTS-qualifizierte
Apotheke

Vorwort Ausgabe Nr. 4/2021

BOGESUND – die Gesundheitsstadt informiert

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie halten gerade die neueste Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins BOGESUND in der Hand.

Wir leben in Zeiten der Pandemie. Selbstverständlich ist, dass es Kontaktbeschränkungen geben muss. Das trifft besonders Alleinlebende und ältere Menschen, die im besonderen Maße auf einen sozialen Austausch angewiesen sind. Sie leiden unter diesen Beschränkungen.

Daher hat das MedQN Überlegungen begonnen, Lösungen für diese einsamen Menschen anzubieten. Wir haben die Initiative „Gemeinsam statt einsam“ ins Leben gerufen. Dazu gehören z. B. tägliche telefonische Kontakte. Viele Ehrenamtler*innen konnten für dieses Projekt gewonnen werden. Es gibt gemeinnützige Organisationen, die sich um die sozialen Bedürfnisse der Einzelnen und Vereinsamten kümmern. Wir begleiten diese Einrichtungen mit sehr viel Sympathie und Unterstützung. Falls Sie sich angesprochen fühlen und sich einbringen möchten, nehmen Sie bitte Kontakt unter der Ruf-Nr. (02 34) 54 7 54 53 zu uns auf.

Die psychologische Belastung der Einzelnen ist in der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin des LWL-Universitätsklinikums Bochum bekannt, die daraufhin eine Einsamkeitssprechstunde eingerichtet hat.

Des Weiteren haben wir ein Patienten-Webinar in Kooperation mit der LWL-Klinik zum Thema „Depression in der Pandemie“ durchgeführt. Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie auf unserer Website: www.medqn.de/zum-nachlesen-der-vortrag-des-online-seminars-depression-in-zeiten-der-corona-pandemie/

und in unserer Mediathek unter:

www.medqn.de/project/online-gesundheitsseminar-depression-in-zeiten-der-corona-pandemie-27-10-2021/

Wir stehen am Übergang in das Jahr 2022. Was dieses Jahr uns bringen wird, wissen wir nicht. Rückblickend haben wir jetzt eine lange Zeit mit ungewöhnlichen Belastungen und Unsicherheiten hinter uns. Immer wieder tauschen Hoffnungsschimmer auf, dass wir die Corona-Pandemie im kommenden Jahr überstehen werden oder zumindest die gesundheitlichen Belastungen des Einzelnen und des Gesundheitssystems überwinden können.

Deshalb hoffe ich, dass Sie mit viel Optimismus ins neue Jahr gehen.
Wir wünschen Ihnen natürlich vor allen Dingen Gesundheit und Zufriedenheit.



Dr. Michael Tenholt
Vorsitzender
Medizinisches Qualitätsnetz Bochum



www.medqn.de
www.facebook.com/medqn.bochum
www.twitter.com/medqn_bochum
www.instagram.com/medqn_bochum/

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Impressum	21

MedQN

Blutverdünnung bei Vorhofflimmern	5
Wundversorgung	5
Bipolare Störung	6
Schmerzmittel in der Schwangerschaft	6
Agoraphobie	7
Leben mit Schädel-Hirn-Trauma	8
Projekt RUBYDemenz – Ein Interview mit Daniela Waltring	9
Selbsthilfe pflegender Angehörige	10 - 12

Informationen zum Coronavirus:	
Informationen zur Boosterimpfung gegen COVID-19	3
Selbsthilfegruppe zum Thema Long COVID	4

Weitere Informationen und Themen

Apotheke mit Pflegeschwerpunkt	13
Die Gesundheitshütte in Bochum Langendreer	14
Die Park Apotheke in Bochum Langendreer	15
Die Orthopädische Schuhwerkstatt Schramm in Bochum	16
NEUES AUS BOCHUM	17 - 18
Wendland Bestattungen in Herne und Umgebung	19
Kreuzwörtertsel	20



unicef 
für jedes Kind

UNICEF-Karten gibt es bei Ihrer UNICEF-Gruppe

UNICEF-Arbeitsgruppe Bochum Universitätstr. 24 | 44789 Bochum
Tel.: 0234-384168 | Fax: 0234-38686
info@bochum.unicef.de
www.bochum.unicef.de

Schreiben mit Wirkung

© UNICEF/UNI329351/Frank Deip
© Zdenek Miller - Agentur: WDR mediagroup GmbH

WIR pflegen gerne - gehöre dazu und bewerbe Dich

- **Dreijährig 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** ab April 2022 zu verschiedenen Terminen

Weitere Informationen unter
www.fundk-jobs.de
oder telefonisch

Herr Tim Bolle
Personalreferent
0234 30796-80

Freue Dich auf

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

Wir sind tätig in den Bereichen

- Ambulante Krankenpflege
- Familienpflege/ Seniorenbetreuung
- Intensivpflege Erwachsene und Kinder
- Demenz- Wohngemeinschaften
- Freiwilliges Soziales Jahr/ Bundesfreiwilligendienst
- Tagespflege



- Autismus Therapie und Begleitung
- Palliativpflege
- Betreutes Wohnen
- Essen auf Rädern



Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH
Paddenbett 13 - 44803 Bochum - Fon: 0234 30796-0

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

Informationen zur Boosterimpfung gegen SARS-CoV-2-Infektion / COVID-19

Boosterimpfungen (Auffrischimpfungen) kennen wir auch bei anderen Impfungen wie gegen Tetanus, Hepatitis etc. Somit ist es in der Pandemie nicht verwunderlich, dass dies auch bei nach wie vor bestehender Pandemie zunehmend diskutiert wird. Ausgangspunkt der Boosterimpfung ist die Tatsache, dass die Immunität gegen SARS-CoV-2 nach 6 Monaten nachlässt.

Die Immunität ist abhängig von:

- Alter
- Art der Impfung (Vactorimpfstoff, mRNA-Impfstoff)
- Impfintervall (z.B. 2. Impfung nach 3 oder 6 Wochen)
- individuellen Immunantwort (Bsp. Immunsuppressiva)

Die STIKO aktualisiert ihre COVID-19-Impfempfehlung am 18.11.2021 und empfiehlt allen Personen ab 18 Jahren eine Auffrischimpfung mit einem mRNA-Impfstoff

Bis zur aktuellen Änderung wurde eine Empfehlung für folgende Personen ausgesprochen.

- Personen im Alter von ≥ 70 Jahren
- Bewohner*innen und Betreute in Einrichtungen der Pflege für alte Menschen. Aufgrund des erhöhten Ausbruchspotentials sind hier auch Bewohner*innen im Alter von <70 Jahren eingeschlossen.
- Pflegepersonal und andere Tätige mit direktem Kontakt mit den zu Pflegenden in ambulanten, teil- oder vollstationären Einrichtungen der Pflege für alte Menschen oder für andere Menschen mit einem erhöhten Risiko für schwere COVID-19-Krankheitsverläufe
- Personal in medizinischen Einrichtungen mit direktem Patientenkontakt
- Personen mit Immundefizienz

Zur Übersicht sind hier die derzeit in Deutschland zur Verfügung stehenden Impfstoffe angegeben.

Vectorimpfstoffe:

- Vaxzevria® (AstraZeneca)
- Janssen® (Johnson&Johnson)

mRNA-Impfstoffe:

- Comirnaty® (BioNTech/Pfizer)
- Spikevax® (Moderna)

Die Boosterimpfung soll frühesten 6 Monate nach Abschluss der Grundimmunisierung und vorzugsweise mit einem mRNA-Impfstoff (der Firmen BioNTech/Pfizer oder Moderna) erfolgen. Nach bereits erfolgter 1. und 2. Impfung mit einem mRNA-Impfstoff soll als Boosterung der gleiche mRNA-Impfstoff verwendet werden. Nach der einmaligen Impfung der Vaccine Janssen® von Johnson&Johnson kann schon nach 4 Wochen danach mit einem mRNA-Impfstoff geboostert werden. Geimpfte mit 2 Dosen von Vaxzevria (AstraZeneca) sollen 6 Monate nach der 2. Impfung mit einem mRNA-Impfstoff geboostert werden. Auch Personen, die mit einem heterologen Impfschema (z.B. 1. Impfung mit Vaxzevria (AstraZeneca) und 2. Impfung mit einem mRNA-Impfstoff von BioNTech/Pfizer oder Moderna) vakziniert wurden, sollten eine Boosterung mit einem mRNA-Impfstoff erhalten. Genese mit anschließend einmaliger Impfung benötigen zum gegenwärtigen Zeitpunkt keine 2. Impfung bzw. Boosterung. Vollständig Geimpfte mit einer anschließenden Durchbruchinfektion mit SARS-CoV-2 benötigen ebenfalls keine Auffrischimpfung. Die STIKO (Ständige Impfkommision) empfiehlt bei Personen mit starker Immundefizienz ab einem Alter von 12 Jahren bereits 28 Tage nach der 2. Impfung eine Auffrischimpfung mit einem mRNA-Impfstoff.

1. Impfung	2. Impfung	Boosterung	Booster-Intervall
BioNTech	BioNTech	BioNTech	6 Monate
Moderna	Moderna	Moderna	6 Monate
AstraZeneca	AstraZeneca	BioNTech/Moderna	6 Monate
AstraZeneca	BioNTech/Moderna	BioNTech/Moderna	6 Monate
Johnson&Johnson		BioNTech/Moderna	ab 4 Wochen

Die STIKO-Empfehlungen beruhen einerseits auf wissenschaftlicher Evidenz-basierter Datenlage, andererseits auch auf global sozial-medizinischen Erwägungen. Grundsätzlich bestehen innerhalb der Zulassungskriterien bei allen Personen >12 Jahren keine Kontraindikationen gegen eine Boosterimpfung. Die Reduktion staatliche organisatorische Ressourcen (z.B. Schließung der Impfzentren), die fehlende zwingende Notwendigkeit einer Boosterimpfung bei z.B. jungen Menschen und die Tatsache, dass bislang nur

ein Bruchteil der z.B. afrikanischen Bevölkerung geimpft ist, lässt zum gegenwärtigen Zeitraum eine allgemeine Impfempfehlung einer Boosterung nicht zu. Sie sollte allerdings auch nicht Personen, die nicht der oben beschriebenen Personengruppe zugehören, prinzipiell verweigert oder vorenthalten werden. Der die FDA (Food and Drug Administration der USA) beratende Virologe Anthony Fauci geht zudem bereits jetzt davon aus, dass eine Boosterung in näherer Zukunft allgemein empfohlen wird.

Bislang liegen allerdings keine Daten von Personen <70 vor, ab wann eine Boosterimpfung sinnvoll erscheint. Individuell kann dies durch eine Blutentnahme zur Antikörper-Bestimmung (SARS-CoV-2-IgG) erfolgen, deren Titerhöhe mit der Immunität korreliert. Ein niedriger Titer impliziert jedoch keinesfalls eine fehlende Immunität, da auch die T-Zellen mit Ausschüttung von Gamma-Interferonen insbesondere vor schweren COVID-19-Verläufen schützen. Neuerdings kann auch die T-Zell-Immunität mit kommerziellen Messmethoden (Assays) nachgewiesen werden.

Bei Immunsupprimierten sollte sowohl 4 Wochen nach der 2. Impfung als auch 4 Wochen nach der Boosterung eine Antikörperbestimmung erfolgen, um den Impferfolg zu erfassen. Lassen sich nach der Boosterung keine oder nur sehr niedrige Antikörper nachweisen, sind diese Personen über den fehlenden Immunschutz aufzuklären (Epidemiologisches Bulletin 43/2021, Ständige Impfkommision: Beschluss der STIKO zur 12. Aktualisierung der COVID-19-Impfempfehlung; Epid Bull 2021;43:3-11 | DOI 10.25646/9156).

Prof. Dr. med. Burkhard L. Herrmann
Facharztpraxis und Labor
 Springorumallee 2, 44797 Bochum
 www.endo-bochum.de
 www.labor-bochum.com

Gruppengründung Long COVID

Genesen bedeutet nicht immer gesund

Eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema Long COVID sucht noch interessierte Betroffene.

Ungefähr 10% der Menschen, die sich mit dem Corona Virus infiziert hatten, leiden auch mehrere Monate nach der eigentlichen Erkrankung noch an stark einschränkenden Symptomen, wie starker Erschöpfung, Konzentrationsschwäche, neurologischen und kognitiven Problemen. Die Gruppe richtet sich an eher

jüngere Menschen bis 55 Jahre, die einen Wunsch nach Begegnung und Austausch mit anderen Betroffenen haben.

Weitere Infos und Anmeldung bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen, Alsenstr. 19a, 44789 Bochum.

Telefon: 0234/23 99 1111

Mail:
selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

L.u.P. GmbH • Labor- und Praxisservice
DIE L.U.P. GMBH - IHR PRAXISPARTNER





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

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

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

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

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

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



Blutverdünnung bei Vorhofflimmern

Vorhofflimmern ist eine der häufigsten Herzrhythmusstörungen, bei der das Herz unregelmäßig schlägt.

Es besteht die Gefahr, dass sich Blutgerinnsel bilden, mit dem Blutstrom weitergetragen werden und Embolien (teilweiser oder vollständiger Verschluss eines Blutgefäßes durch körpereigenes oder fremdes Material in der Blutbahn) verursachen und häufig Ursache eines Schlaganfalls sind.

Daher ist nach Berücksichtigung der Risiko-Abschätzung eine „Blutverdünnung“ erforderlich. Diese erfolgte früher z.B. mit Marcumar. Die Wirkung dieses Medikamentes musste regelmäßig überprüft werden. In neuerer Zeit wurden medikamentöse Alternativen entwickelt, die sogenannten NOAKs (neue orale Antikoagulantien), die sich in der Zwischenzeit zum Therapiestandard entwickelt haben und bei denen eine regelmäßige Wirkungskontrolle nicht mehr erforderlich ist. Auf dem Europäischen Kardiologenkongress

(ECS) wurden jetzt Studien zu den Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt.

Verglichen wurde die ältere traditionelle Behandlung mit Marcumar mit den neuen Behandlungsoptionen. Es hat sich gezeigt, dass es Vorteile auf Seiten der neuen Therapieoptionen gibt, z.B. wurde über einen Schutz der Nierenfunktion, aber auch andere Vorteile berichtet.

Dr. Michael Tenholt

Wundversorgung

Wunden kommen im Alltag häufig vor. Gerade Kinder verletzen sich im Alltag häufig.

Einige Regeln sollten eingehalten werden. Blutende Verletzungen sind nur dann bedeutsam, wenn der Blutverlust relevant ist. Pulsierende Blutungen weisen auf eine Verletzung einer Arterie hin und muss ärztlich versorgt werden. Bei kleineren Verletzungen kommt der Desinfektion eine führende Bedeutung zu. Der Kontakt mit Wasser und Seife sollte vermieden werden. Unterschieden werden muss die primäre Wundversorgung von der sekundären. Bei dem primären Wund-

verschluss erfolgt die Versorgung innerhalb von 6 Stunden. Meist hilft ein Pflaster oder Wundkleber. Vielleicht ist aber bei bewegungsbelasteten Verletzungen eine Naht oder eine Klammer erforderlich. Auf jeden Fall ist eine Tetanusprophylaxe erforderlich (aktiv und/oder passiv bei ausreichendem Schutz). Zur Erstversorgung gehören ein Desinfektionsmittel, steriles Verbandsmaterial und gegebenenfalls eine Schmerztherapie.

Bei alten, entzündeten oder chronischen Wunden ist eine primäre Versorgung nicht möglich. Bei der sekundären Wundversorgung erfolgt eine offene Wundbehand-

lung. Eine verschließende Wundbehandlung ist erst möglich, wenn sichergestellt ist, dass der Wundgrund nicht infiziert ist. Zumindest bei chronischen Wunden, wie zum Beispiel der Dekubitus bei Hautschädigung nach längerem Liegen oder ein Ulcus cruris bei einer Mangel durchblutung bedarf es einem professionellen, meist sektorübergreifenden Wundmanagement.

Dr. Michael Tenholt

Gut zu Fuß in Bochum

Orthopädieschuhtechnik Rüdiger Schramm
Orthopädieschuhmachermeister im Kompetenzzentrum Lötte

Reparaturen • 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

Bipolare Störung

Das ständige Auf und Ab der Gefühle: Die Bipolare Störung ist eine schwere psychische Erkrankung.

Die Betroffenen schwanken ständig zwischen Euphorie und niedergeschlagen sein. Der Wechsel zwischen Depression und manischen Phasen ist unvorhersehbar.

Wichtig ist, dass diese Störung als Krankheit erkannt wird – auch von dem persönlich begleitenden Umfeld. Bipolare Störungen gehören in den Formenkreis der Depressionen und sind damit affektive Störungen, das heißt, dass die Betroffenen unkontrolliert Stimmungsschwankungen ohne äußere Ursache ausgesetzt sind.

Grund für die Krankheitsentstehung sind wahrscheinlich genetische Faktoren und Veränderungen der neurohormonalen Botensteuerung. Die Störung geht über normale Stimmungsschwankungen hinaus. Die Diagnostik dieser Erkrankung ist schwer, weil die Grenzen zum Nichtkrankhaften gezogen werden müssen. Bedeutsam ist, dass die mit Bipolarer Störung Erkrankten Selbstmord gefährdet sind. Im Vordergrund der Behandlung steht die Psychotherapie und die medikamentöse Behandlung. Alternativ kommen Entspannungstechniken, Ergotherapie, Bewegungsprogramme, Musiktherapie, Wachtherapie und Elektrokrampftherapie in Betracht.

Bipolare Störung ist nicht heilbar. Hilfreich

ist die Krankheitseinsicht der Betroffenen. Selbsthilfegruppen können dabei helfen. Die Bipolare Störung ist kein einheitliches Krankheitsbild. Es wird zwischen der Dauer der depressiven Phasen und der Manie, deren Reihenfolge und der Häufigkeit des Wechsels unterschieden. Auch ist die Ausprägung der Gefühlsstörungen und das Verhältnis zu „normalen Episoden“ ein Unterscheidungskriterium.

Dr. Michael Tenholt

Schmerzmittel in der Schwangerschaft

Bekanntermaßen darf Aspirin in der späten Schwangerschaft nicht eingenommen werden.

Bisher galt, dass Paracetamol stattdessen verordnet werden sollte. Gegenüber dieser Empfehlung sind jetzt Zweifel aufgetreten, Forscher einer Universität haben jetzt in der Fachzeitschrift „Nature Reviews Endocrinology“ berichtet, dass nach Auswertung von Studien der letzten 25 Jahre ein Zusammenhang mit einem ADHS, einem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, verbunden mit Hyperaktivität angenommen werden kann. Auch Fehlbildungen wären möglich. Gesundheitsexperten

entnehmen den Studien und experimenteller Forschung Hinweise auf spätere Entwicklungsstörungen bei Kindern, deren Mütter in der Schwangerschaft Paracetamol eingenommen haben. Zahlen aus den USA liegen vor. So nehmen 65 % der werdenden Mütter Paracetamol wegen Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Fieber ein. Die Entwicklungsstörungen betreffen meist das zentrale Nervensystem mit ADHS oder Autismus-Spektrum-Störungen. Männliche Neugeborene haben häufiger einen Hodenhochstand oder eine frühere Pubertät.

Verboten wird die Einnahme von Parace-

tamol nicht, es wird aber empfohlen das Medikament so selten wie möglich, in niedriger Dosierung und so kurz wie möglich einzunehmen. Selbstverständlich sollte die Einnahme mit dem behandelnden Gynäkologen besprochen werden.

Dr. Michael Tenholt

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

Agoraphobie

Agoraphobie ist eine Angststörung, auch Platzangst genannt, die durch Angst vor bestimmten Situationen oder Orten gekennzeichnet ist.

Der Betroffene glaubt, diesen Situationen nicht oder schwer entkommen zu können. Typisch ist die Angst vor großen Plätzen oder Menschenansammlungen, allgemein Angst vor der Außenwelt, Angst vor Kontrollverlust über sich selbst. Die Angst kann auch in engen Räumen auftreten, unterscheidet sich aber von der Raumangst,

der Klaustrophobie insofern, dass nicht die Enge bedrohlich empfunden wird, sondern es besteht die Furcht, im Notfall nicht fliehen zu können oder keine Hilfe bekommen zu können.

Die Betroffenen versuchen, diese Situationen zu vermeiden. Ohne therapeutische Hilfe führt die Agoraphobie zur Einschränkung im Alltag bis hin zur Isolation. Manche trauen sich nicht mehr die Wohnung zu verlassen oder nur in Begleitung. In den angstausslösenden Situationen re-

agieren die Betroffenen mit starker vegetativer Symptomatik, z. B. Herzklopfen oder Schweißausbrüche.

Dr. Michael Tenholt

ONLINE Selbsthilfegruppe für Menschen mit Agoraphobie

Fühlst Du Dich oft antriebslos, leidest unter Panikattacken und Agoraphobie? Verlässt Du das Haus nur noch ungern oder gar nicht mehr? Dann geht es Dir genauso wie mir.

In der Online-Selbsthilfegruppe tauschen wir uns aus, teilen unsere Erfahrungen mit und bekommen neue Inspirationen, wie wir mit unserer eigenen Situation umgehen und diese vielleicht auch verbessern können.

Es geht beispielsweise um folgende Fragen: wie bewältige ich meinen Alltag? Gibt es hilfreiche Einrichtungen? Wie und wer erledigt Besorgungen für mich? Wie komme ich aus meiner Antriebslosigkeit heraus usw.

Neue Perspektiven zu entwickeln gehört zur Gruppenarbeit.

Bei Interesse melden Sie sich in der:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Alsenstr. 19a | 44789 Bochum
Tel. 0234 50 78 060
selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bochum.de



SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Bochum



Leben mit Schädel-Hirn-Trauma



Selbsthilfegruppe

Leben mit Schädel-Hirn-Trauma

Auch wenn manche Menschen mit einem Schädel-Hirn-Trauma wieder gut am Leben teilnehmen können, bleiben doch für die Mehrzahl der Betroffenen lebenslange körperliche oder geistige Beeinträchtigungen zu bewältigen. In der Gruppe kann in gemütlicher Runde über alles gesprochen werden, was bewegt.

Weitere Infos gibt es bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum des Paritätischen NRW telefonisch unter 0234 50 78 060 und per Mail an selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org.

www.selbsthilfe-bochum.de



Projekt RUBYDemenz – Robot mit Begleitung

Ein Interview mit der Teilprojektleiterin des DRK: Daniela Waltring

Frau Waltring, im März letzten Jahres haben Sie beim DRK Bochum mit dem Projekt RUBYDemenz begonnen. Worum geht es dabei?

Rund 1,7 Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer Demenz – in Bochum gibt es derzeit zirka. 7000 Betroffene – Tendenz steigend.

Nicht nur für Menschen mit Demenz, sondern auch für Angehörige bedeutet die Erkrankung eine große Belastung. Damit Pflegebedürftige so lange wie möglich selbstbestimmt zu Hause wohnen können, werden auch technische Hilfsmittel, digitale Vernetzung und Roboterassistenten im Alltag zukünftig immer selbstverständlicher. Im Verbundprojekt RUBYDemenz soll nun erforscht werden, wie eine interaktive Puppe Menschen mit Demenz zu Hause unterstützen und Angehörige im Alltag entlasten kann.

Sie sprechen von einem Verbundprojekt, das heißt es gibt Projektpartner?

Richtig. RUBYDemenz ist ein dreijähriges Forschungs- und Entwicklungsprojekt, bei dem neun Partner aus Forschung, Wissenschaft und Technik zusammenarbeiten und das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert wird.

Das DRK ist als Praxispartner sozusagen das Bindeglied zwischen den teilnehmenden Familien, freiwillig Mitarbeitenden und den beteiligten Hochschulen und Technikern.

Wie sieht eine Teilnahme an dem Mitmachprojekt RUBYDemenz konkret aus?

Die wichtigsten Akteure im Projekt sind die Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Ihre Meinung als Experten ist wichtig, damit die Puppe nicht an ihren Bedürfnissen vorbei entwickelt wird. Für die Erprobung zieht die Puppe für zirka ein halbes Jahr bei ihnen ein, so dass sie nach Belieben ausprobiert und getestet werden kann. Die Besonderheit, von RUBYDemenz – Robot mit Begleitung- ist, dass wir die Familien bei der Erprobung der Puppe nicht alleine lassen. Freiwillige Engagierte werden von uns zu sogenannten RobotBegleitenden ausgebildet und begleiten in die Familien in wöchentlichen Besuchen, um diese zu unterstützen. Sie sind Ansprechpartner vor Ort und motivieren den Menschen mit Demenz, die



Bild: © Matthes Spielprodukte GmbH & Co. KG

Puppe im Alltag zu erproben. Die Robot-Begleiter*Innen sehen als Co-Forschende genau hin, welche Funktionen der Puppe hilfreich sind, was wenig sinnvoll ist und wie sich der Einsatz der Puppe auf die Pflegesituation auswirkt. Die Ergebnisse werden von ihnen genau dokumentiert und an die Wissenschaftler und Techniker zurückgemeldet. Die teilnehmenden Familien nehmen damit konkret Einfluss auf die Fortentwicklung und Optimierung der Puppe.

Was kann denn die Puppe bisher schon?

Die Puppe hat eine ausgeprägte Mimik, sie kann den Kopf drehen, und kleinere Unterhaltungen führen. Sie regt zu individuellen Aktivitäten an, wie zum Beispiel Fotos oder Filme ansehen oder sie animiert zu Ratespielen. Außerdem kann sie tagesaktuelle Informationen geben, wie zum Beispiel über das Wetter oder die letzten Fußballergebnisse. Die Roboterpuppe ist außerdem in der Lage, an Termine, die Lieblingssendung im Fernsehen und an das Trinken zu erinnern, sowie Witze zu erzählen und zu niesen oder zu lachen. Durch das elektronische Innenleben kann sie Emotionen wie Freude, Trauer oder Unruhe wahrnehmen und bei Bedarf beruhigend wirken oder über ein Smartphone Kontakt zum pflegenden Angehörigen aufnehmen. Sie informiert den Erkrankten beispielsweise darüber, wo sich der Partner gerade befindet, wie z.B. „Hilde ist gerade einkaufen und kommt gleich zurück.“

Interessierte Familien und Bürger*Innen können sich an Sie wenden, wenn sie bei diesem Projekt mitmachen wollen?

Das wäre großartig! Wir suchen freiwillige Mitarbeiter*innen mit Erfahrung im Umgang mit demenziell Erkrankten, die sich für die Qualifizierung zur RobotBegleitung interessieren und die Familien während der Erprobung begleiten möchten. Willkommen sind auch Bürger, die sich mit Technik beschäftigen und Ihr Wissen zu diesem gesellschaftsrelevanten Thema beitragen möchten.

Die Teilnahme an der Qualifizierung und die Besuche bei den Familien wird mit einer Aufwandsentschädigung vergütet.

Da wir gemeinsam mit Menschen mit einer Demenz und deren Angehörigen die Möglichkeiten und Grenzen von Robotik in der Pflege erforschen wollen, suchen wir außerdem Familien, die Freude daran haben, uns bei diesem spannenden Vorhaben zu unterstützen und mitzuentcheiden, wohin die Reise in Zukunft geht.

**Ansprechpartner und Kontakt:
Frau Waltring und Frau Marx**

Montag – Freitag, 9 bis 15 Uhr

Telefon: 0234 / 338 306 25

**E-Mail: d.waltring@drk-bochum.de
oder b.marx@drk-bochum.de**

Selbsthilfe pflegender Angehörige

Die Lebenssituation Pflegender Angehörige zeichnet sich durch einen in besonderer Weise herausfordernden Alltag aus. Die Unterstützung einer pflegebedürftigen Person nimmt bei mehr als der Hälfte (53 %) aller Pflegenden Angehörigen über 20 Stunden pro Woche ein (Lüdecke u. a., 2018).

Dies muss mit dem bisherigen Alltag in Einklang gebracht werden. Mit Blick auf ihre eigenen Bedürfnisse lässt sich ein Unterstützungsbedarf Pflegender Angehöriger nach Bohnet-Joschko (2020) in fünf Bereichen beschreiben und mit der Wirksamkeit von Pflegeselbsthilfe in Verbindung bringen:

1. Eigene Gesundheit
2. Austausch mit Anderen
3. Beruf und Pflege
4. Finanzielles
5. Auszeit

Der Unterstützungsbedarf Pflegender Angehöriger in diesen fünf Themenbereichen ist stark subjektiv und eng verbunden mit den persönlichen Ressourcen (Wissen und Fähigkeiten). Sie sind die Grundlage zur Bewältigung der alltäglichen Herausforderungen des Pflegealltags und zur Erfüllung der häufig vernachlässigten, eigenen Bedürfnisse. Daher gilt es, Pflegende Angehörige nicht nur durch standardisierte Interventionen zu unterstützen, sondern als Grundlage zielgruppenspezifische Angebote und Unterstützungsformen zu schaffen, in denen die individuellen Lebenssituation und Unterstützungsbedarfe eine zentrale Rolle spielen. Dabei ist eine Fokussierung und aktive Förderung der eigenen Ressourcen und Bewältigungsstrategien zielführend. Die Heterogenität der Zielgruppe Pflegender Angehöriger, die sich aus unterschiedlichen Pflegebedarfen, Ressourcen und Bewältigungsstrategien ergibt, erfordert entsprechend flexible und heterogene Unterstützungsformen (Hampel, 2020).

Potentiale der Pflegeselbsthilfe

Eine solche Unterstützungsform im psychosozialen Bereich ist die Pflegeselbsthilfe. Diese entwickelt sich in erster Linie im Erlernen neuer Bewältigungsstrategien durch die Einbindung in ein lokales Netzwerk und der Zugehörigkeit zu einer Gruppe von Menschen in einer vergleichbaren Lebenslage – ganz im Sinne einer Gegenseitigkeitshilfe. Die Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen profitieren folglich



von einer zusammengetragenen Betroffenenkompetenz und können dadurch die eigenen Ressourcen zur Bewältigung der Herausforderungen ihres individuellen Alltags erweitern und besser nutzen (Kofahl u.a., 2019; Schulz-Nieswand, 2018). Darin liegt das Potenzial der Selbsthilfe als eine flexible Unterstützungsform für Pflegende Angehörige, die auf individuelle Unterstützungsbedarfe eingeht und eigene Ressourcen fördern kann.

Gegenseitige Abhängigkeit und Auswirkungen

Pflegende Angehörige unterscheiden sich darüber hinaus jedoch von den üblichen Zielgruppen der Gesundheits-Selbsthilfe. Sie sind nicht von einer Krankheit betroffen, sondern mit einer herausfordernden Realität konfrontiert, die besondere Herausforderungen im Alltag mit sich bringt. Dieser Alltag, aber auch die individuellen Bedürfnisse und Gefühle der Pflegenden Angehörigen sind eng verbunden mit denen der pflegebedürftigen Personen verbunden, was in einer starken, gegenseitigen Abhängigkeit resultiert und Auswirkungen von Pflegeselbsthilfe hat.

Erhebung und Ergebnisse

Es stelle sich – basierend auf diesem Potenzial der Pflegeselbsthilfe – die Frage, wie sich die Teilnahme an einer Pflegeselbsthilfegruppe auf die Zielgruppe auswirkt und diese hinsichtlich ihrer individuellen Bewältigungsstrategien unterstützt. Die Wirkung von Pflegeselbsthilfe lässt

sich basierend auf den Ergebnissen der Analyse von leitfadengestützten Interviews, die im Rahmen einer Abschlussarbeit an der Universität zu Köln von Marco Kunert (Sozialwissenschaftler und Projektmitarbeiter im Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA)) durchgeführt wurde, in drei Kategorien unterteilen:

1. Neues Wissen
2. Gemeinschaftsgefühl
3. Auszeit vom Pflegealltag

Pflegende Angehörige haben einen sehr hohen Informations- und Beratungsbedarf und können durch ihre Teilnahme an den regelmäßig stattfindenden Gruppentreffen neues Wissen zu den verschiedensten Themen im Pflegekontext erhalten (Bohnet-Joschko, 2020). Dieses Wissen ergibt sich aus wichtigen Tipps, Ratschlägen und Ideen im Erfahrungsaustausch mit Menschen in einer vergleichbaren Lebenslage. Pflegende Angehörige berichten zum Beispiel von einem Wissenserwerb hinsichtlich körperbezogener Pflegemaßnahmen, pflegerischer Betreuungsmaßnahmen, Unterstützungsmöglichkeiten für Pflegende Angehörige sowie für pflegebedürftige Personen, gesetzlichen Regelungen und Freizeitaktivitäten.

Fallbeispiel:

Der pflegende Ehepartner Herr A. beschreibt dies so: „Ich bin gesetzlicher Betreuer meiner Frau, habe aber schon einen guten Freund beauftragt, sollte ich ableben, dass er beim Betreuungsgericht

die gesetzliche Betreuung übernimmt. Und das war auch eine gute Botschaft in der Angehörigengruppe, wo ich sage, Mensch das sollte ich auch machen.“

Gemeinschaftsgefühl

Durch die zeitintensive Aufgabe der Pflege fühlen sich Pflegende Angehörige häufig einsam und entwickeln Rückzugstendenzen. Gleichzeitig kann das Gefühl entstehen, sich mit anderen austauschen zu wollen, aber von den Menschen im persönlichen Umfeld nicht verstanden zu werden.

Die Pflegeselbsthilfegruppe schafft einen Ort, an dem sich die Pflegenden Angehörigen mit ihren Sorgen und Nöten verstanden fühlen sowie authentisches Mitgefühl und Hilfe erhalten können.

Ein Gemeinschaftsgefühl und ein Mittel gegen potenzielle Einsamkeit kann entstehen.

Auszeit vom Pflegealltag

Die Mitgliedschaft in einer Pflegeselbsthilfegruppe bietet Pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, eine Auszeit zu finden. Häufig gehen die Aktivitäten in Pflegeselbsthilfegruppen über den "klassischen Stuhlreis" hinaus. Gemeinsame Freizeitaktivitäten, wie z. B. Wandern, Kochen oder gemeinsame Museumsbesuche sorgen in Pflegeselbsthilfegruppen für ein offenes Miteinander und können nach den individuellen Interessen der Teilnehmer*innen geplant und organisiert werden.

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass der Erwerb von neuem Wissen, die positiven Emotionen durch das entstehende Gemeinschaftsgefühl und die Möglichkeit, eine Auszeit vom Pflegealltag zu finden, Pflegende Angehörige in ihrer Lebenssituation flexibel und zielgruppenspezifisch in ihren subjektiven Bedarfen unterstützen können.

Wenn in Pflegeselbsthilfegruppen gemeinsam Lösungen für Herausforderungen gefunden oder ein positives Gefühl in den Konversationen erzeugt wird, kann dies helfen, die eigenen Bedürfnisse besser zu fokussieren.

Dadurch kann der regelmäßigen Teilnahme an einer Pflegeselbsthilfegruppe eine motivierende sowie ressourcenorientierte Wirkung zugeschrieben werden.

(Aus Forschung, PRO ALTER 3/2021, S. 53-55)

Strukturen der Pflegeselbsthilfe in NRW - Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS)

In NRW leben rund 770.000 pflegebedürftige Menschen und geschätzt eine Million pflegende Angehörige. Drei Viertel aller Pflegebedürftigen werden zuhause, größtenteils durch verwandte Angehörige (92 %) gepflegt. (Statistisches Bundesamt 2018)

Die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe werden als Landesprojekt durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (MAGS), den Landesverbänden der Pflegekassen in NRW und dem Verband der Privaten Krankenversicherung finanziert. Ab dem 1.10. gibt es in NRW in jedem Kreis und jeder kreisfreien Stadt 1 Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe.

Träger sind der Paritätischen NRW, des Landesverband der Alzheimer Gesellschaften, zahlreiche lokale Alzheimer Gesellschaften, einige Kommunen und der Vereins Leben-Wohnen-Begegnen.

Koordiniert werden die KoPS vom Kuratorium Deutsche Altershilfe.

Als Ergänzung zu formellen Unterstützungsformen liegt damit in der Teilnahme an einer Pflegeselbsthilfegruppe das Potenzial, in allen fünf anfangs beschriebenen Unterstützungsbedarfen entlastend für Pflegende Angehörige zu wirken.

Die Teilnahme an einer Pflegeselbsthilfegruppe ermöglicht damit aber nicht nur eine individuelle Entlastung der Pflegeperson. Motivationssteigerung und das Gefühl von gegenseitiger Unterstützung (emotional, psychisch) wirken sich auf das gesamte Pflegesetting aus.

Diese Selbstwirksamkeitserfahrung kann in dieser Form durch professionelle Versorgungsstrukturen nicht geleistet werden (Hellermann & Heerd, 2020), schafft jedoch Entlastung bei Pflegedienstleistungen und zeigt somit auch auf struktureller Ebene das Potenzial von Pflegeselbsthilfe auf, wenn formelle und informelle Unterstützungsformen ineinandergreifen.

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS) Bochum

Trägerin des lokalen Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe ist die Alzheimer Gesellschaft Bochum. Der Verein gründete sich 1992 aus der Selbsthilfe von betroffenen pflegenden Angehörigen und Fachleuten.

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe ist Anlaufstelle für Menschen mit Pflegebedarf

und ihre pflegenden Angehörigen. Es:

- informiert Interessierte über bereits bestehende Selbsthilfegruppen für Menschen mit Pflegebedarf und pflegende Angehörige
- begleitet und unterstützt bestehende Gruppen
- hilft bei Gründung und Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- organisiert die finanzielle Förderung der Gruppen
- führt Veranstaltungen und Treffen durch
- verweist auf professionelle Hilfsangebote
- begleitet und unterstützt gemeinsame Aktivitäten für Menschen mit Demenz und zugehörige Personen
- begleitet und unterstützt Selbsthilfegruppen für Menschen mit Demenz im jüngeren Lebensalter und frühen Stadium einer Gedächtnisveränderung
- begleitet und unterstützt Austauschtreffen für Ansprechpersonen der Gruppenangebote

In Kooperation mit der Beratungsstelle der Alzheimer Gesellschaft Bochum und einigen Bochumer Seniorenbüros (SB) finden offene Sprechstunden im wohnortnahen Umfeld wie folgt statt:

SB Wattenscheid jeden 1. Donnerstag im Monat von 10.30 – 12 Uhr
Probst-Helmich-Promenade 29, 44866 Bochum-Wattenscheid

SB Südwest jeden 2. Mittwoch im Monat von 10 – 11.30 Uhr
Hattinger Str. 881, 44879 Bochum

SB Nord jeden 3. Mittwoch im Monat von 10 – 11.30 Uhr
Gerther Str. 20, 44805 Bochum

SB Süd jeden 3. Donnerstag im Monat von 14.30 – 16 Uhr
Querenburger Höhe 169, 44801 Bochum

SB Ost jeden 1. Montag im Monat von 9 – 10 Uhr
Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bochum

Offene Treffen der Selbsthilfegruppen für junge von Demenz betroffene Menschen und pflegende Angehörige:

FitnessKaffee für jüngere Menschen mit Gedächtnisveränderungen oder beginnender Demenz, Universitätsstraße 77, 44789 Bochum, dienstags ab 10 Uhr

Johannesstift Bochum-Wiemelhausen, Borgholzstr. 5-11, 44799 Bochum, einmal monatlich dienstags von 19 – 20.30 Uhr

Pflegecafé Bochum-Wattenscheid, Probst-Hellmich-Promenade 28, 44866 Bochum, 14tägig dienstags von 10 – 11.30 Uhr

Gesprächskreis Bochum-Wattenscheid, Probst-Hellmich-Promenade 29, 44866 Bochum, einmal monatlich donnerstags von 14 – 15.30 Uhr

Gesprächskreis pflegender und ehemals pflegender Angehöriger im Haus der Begegnung, Alsenstraße 19a, 44789 Bochum, einmal monatlich freitags von 10 – 12 Uhr

Zwei Gruppenangebote für pflegende (Ehe)Partner, Universitätsstraße 77, 44789 Bochum, 14tägig mittwochs von 15 – 16.30 Uhr

Gesprächskreis erwachsene pflegende Kinder und Schwiegerkinder, Universitätsstraße 77, 44789 Bochum, einmal monatlich dienstags von 17.30 – 19 Uhr

Gruppenangebot für ehemalige pflegende Angehörige „Die Zeit danach“, Universitätsstraße 77, 44789 Bochum, einmal monatlich freitags von 15 – 17 Uhr

Ich zitiere zwei Originalaussagen:

Ein jüngerer Mann mit Demenz:

„...Hinzu kommt immer noch eines: wir haben kein Interesse daran Kastanienmännchen zu basteln bzw. an Malen nach Zahlen. Wir haben andere Interessen, wir sind ja alle noch beweglich.“

Eine Moderatorin einer SHG:

„Pflegeselbsthilfe bringt Menschen zusammen, denen es ähnlich geht und den Wunsch teilen in einer Gemeinschaft Kraft für den herausfordernden Alltag zu finden.“

Gemeinsame Urlaube der Selbsthilfe - (Ehe)Partnergruppe

In langjähriger Tradition begleiten Mitarbeiter*innen der Alzheimer Gesellschaft Bochum betreute Urlaube für (Ehe)Partner*innen der Selbsthilfegruppe.

Der Betreute Urlaub kann den Angehörigen Entlastung vom Pflegealltag ermöglichen, ohne dass dabei der enge Kontakt zu den Erkrankten verloren geht. Gruppenreisen bieten die Gelegenheit zu

Geselligkeit und Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen und Menschen mit Demenz. Oft entstehen dabei neue soziale Kontakte und sogar Freundschaften, die nach der Reise weiter gepflegt werden.



Elsbeth
aus Altenbochum,
85 Jahre

Neue
Kurzzeitpflege-
plätze!

SBO
Senioreneinrichtungen
der Stadt Bochum gGmbH

IN BOCHUM ZU HAUSE.

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

Tel. 0234 9352-900
oder auf unserer Webseite

www.sbo-bochum.de

Amts-Apotheke Langendreer intensiviert Service-Angebot 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 zahlreiche Medikamente angewiesen sind und daher einer besonders qualifizierten pharmazeutischen Betreuung bedürfen. Weiterbildungen, Schulungen, Zertifizierungen – das alles gehört heute standardmäßig zum Apotheker-Beruf. 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, 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 weiterhin für sie da sein, wenn sie nicht mehr zu uns kommen können. Das jahrelang aufgebaute Vertrauensverhältnis soll weiterhin 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 und verfügen über fundierte Erfahrungen in der Hilfsmittelversorgung, z.B. als Vertragspartner für alle Krankenkassen. Auch verfügen wir über jahrelange Erfahrungen im Bereich der pflegeorientierten Rezeptbearbeitung sowie über einen eigenen pflegediens-

verfahrenen 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 kurzem bieten wir auch eine fachpflegerische Unterstützung durch zertifizierte examinierte Berater, z. B. in Wundversorgung, enteraler Ernährung, ableitender Inkontinenz sowie in der Stoma- und Tracheostomieversorgung 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 wir auch die bürokratischen Arbeiten wie Korrespondenz mit Krankenkassen und Arztpraxen übernehmen.“

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 etwa 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 Pflege-Einrichtungen von der Kompetenz profitieren, die die weiteren Spezialisierungen unserer Apotheke mit sich bringen. Besonders qualifiziert und auch erfahren sind wir in der Diabetiker-Versorgung wie auch in der pharmazeutischen Betreuung von Parkinson-Patienten. 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 Apothekerinnen können im Bedarfsfall die Zusammenstellung der Medikamente auf mögliche Neben- und Wechselwirkungen überprüfen und so im Vorfeld Unwirksamkeiten oder sogar Risiken in Hinblick auf Unverträglichkeiten im ‚Medikamenten-Cocktail‘ vermeiden. Das bezieht sich übrigens nicht nur auf die Medikamente, sondern auch auf die Hilfsmittel, deren Eignung teilweise von der Wahl der Medikamente abhängt.“



Dr. Sabrina Schröder-Hickery
Inh. Amts-Apotheke
Bochum-Langendreer

Die Gesundheitshütte in Bochum Langendreer

Wohlfühlen in Körper, Geist und Seele

Im Mai eröffnete Petra Reiche die „Gesundheitshütte“ an der Oberstr. 29 in Bochum Langendreer.

Petra Reiche ist bereits seit 2009 als Coach und seit 2010 als Fachfrau für Ernährungs- und Gewichtsmanagement (IHK) tätig.

Neben den Angeboten der Gesundheitsberatung arbeitet Frau Reiche auch als Hypnosecoach und Mentaltrainerin.

In 2021 hat sie den Abschluss zum Hypnose Coach erhalten um ihr Angebot weiter ausbauen zu können.

Gerade das Thema Hypnose ist für viele Kunden interessant, besonders in den aktuellen stressigen Zeiten.

Denn mithilfe der Hypnose versucht Frau Reiche negative, automatische Muster im Unterbewusstsein zu erkennen und so zu verändern, dass wir unser Verhalten in bestimmten Situationen selbst bestimmen können.

Angebote der Gesundheitsberatung

Fastenkurse:

Basenfasten - Fasten nach Buchinger Art
Gesunde Ernährung, die in ihr Leben passt

Bewegung:

Wie starte ich überhaupt?

Bewegung im Alltag

Bewegung mit smovey (Schwingringe)

Stressmanagement

Slimyonik - Druckwellenmassagehose für
Lymphmassage

... und vieles mehr.



Angebote der Hypnose

Gewichtsreduktion /
Unterstützung beim Abnehmen

Raucherentwöhnung

negative Glaubenssätze bemerken und
loslassen

Blockaden lösen

innere Ruhe finden

Motivationssteigerung / Ziele erreichen

Das Angebot der Gesundheitshütte richtet sich sowohl an einzelne Personen, als auch Familien und Gruppen.

Auch Vorträge in Firmen, Schulen und Vereinen sind möglich.

Weitere Informationen erhält man:

per Mail:
petrareiche@gmx.de

telefonisch:
0152 338 138 18

Facebook:
Gesundheitshütte Petra Reiche



Petra Reiche mit Ihrem Abschluss zum
Hypnose Coach

GESUNDHEITS-

HÜTTE 

WOHLFÜHLEN IN KÖRPER, GEIST UND SEELE

Abnehmekurse

Bewegungskurse

Ernährungsberatung

Hypnose

Meditation

Mentaltraining

Gesundheitshütte - Petra Reiche

Oberstr. 29 • 44892 Bochum

Tel. 0152 338 138 18 • Mail: petrareiche@gmx.de

Facebook: Gesundheitshütte Petra Reiche

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.



Akkreditiert nach der Richtlinie der



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

Unterstützend schulen wir regelmäßig Pflegepersonal

AMTS-qualifiziert

Wir überprüfen Ihre individuelle Medikation auf die Verträglichkeit und die Wechselwirkungen Ihrer Medikamente untereinander und beraten Sie zu deren korrekten Lagerung und Einnahme

Service & Dienste

- Barrierefreier Apothekenzugang
- Kostenfreie Kundenparkplätze im Hof - Zufahrt über die Mansfelderstr.4
- Bushaltestelle der Linien 345/355 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.



Apothekerin Katja Wiebecke-Nötzel
Fachapothekerin für Offizin-Pharmazie
Naturheilverfahren und Homöopathie

Ihr Vor-Ort-Service:



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



Orthopädische Schuhwerkstatt - Die Spezialisten für gesunde Füße

Gesunde Füße sind unabdingbar wichtig, um bis ins hohe Alter mobil zu bleiben.

Denn Fehlfunktionen und Fehlbelastungen an den Füßen können zu Beeinträchtigungen des gesamten Körpers führen: Störungen an Knie- u. Hüftgelenken, der Wirbelsäule sowie schmerzhaft Muskelverspannungen sind die Folge.

Doch was tun, um dauerhaft gesunde Füße zu behalten?

Die Orthopädische Schuhwerkstatt Schramm in der Bochumer Innenstadt bietet Ihnen mit seinem umfassenden Angebot die Möglichkeit, ein Leben lang gesund und mobil zu bleiben. Einlagen nach Maß, orthopädische Schuhzurichtungen, computergestützte Fußdruckanalyse und Reparaturen aller Art gehören zum Service-Angebot des Unternehmens, das Lieferant für alle Kassen ist.

Bereits seit über 8 Jahren besteht die Werkstatt in der Unteren Marktstraße 3.

Im November 2012 hat sich Rüdiger Schramm selbständig gemacht und arbeitet seitdem weiterhin eng mit den Schuhhäusern zusammen.



Eine umfassende Diabetikerversorgung ist für Herrn Schramm, der zu den Förderern des Deutschen Diabetiker Bundes gehört, eine Selbstverständlichkeit.

Die Kunden erhalten ein ganzheitliches Leistungsangebot, von der ersten Abdrucknahme bis hin zur Instandhaltung Ihrer Schuhe für ein langes Schuh-Leben.

Kontakt:

Orthopädieschuhtechnik
Inh.: Rüdiger Schramm

Untere Marktstraße 3
Tel. 0234 - 41 48 27 20

Öffnungszeiten: Mo - Fr:
9:30-18:00

Homepage:
www.orthopaedietechnik-bochum.de



Clowns bringen 100 Mal die Kinderklinik zum Lachen Ein besonders großes Dankeschön gilt den Sponsoren



Die Vertreter der Kinderklinik Bochum, der Elterninitiative Menschen(s)kinder, der Stadtwerke Bochum und der kleinen Lenny mit seiner Mutter Julia, die allesamt den Klinik-Clowns Lisette und Elfie für ihren Einsatz danken.

Naturgemäß nicht mit Sekt, aber immerhin mit einem guten Kaffee angestoßen wurde auf ein schönes Jubiläum in der Universitätskinderklinik Bochum: der 100-ste Besuch der Klinik-Clowns.

Klinikdirektor Prof. Thomas Lücke und die Elterninitiative Menschen(s)kinder bedankten sich aus diesem Anlass sehr herzlich sowohl bei den ebenso sensibel wie engagiert agierenden Clowns als auch bei den Sponsoren Stadtwerke und Volksbank für die wertvolle Unterstützung.

Die launigen Visiten werden durch das Clownspaar Lisette und Elfie geleistet und sorgen mindestens zweimal monatlich auf den drei Klinikstationen sowie in den Ambulanzen und Wartebereichen für viele fröhliche Gesichter bei Kindern, Eltern und Klinik-Mitarbeitern. Ihre Bedeutung der Besuche von Clowns bei den stationär versorgten Kindern hält Klinikdirektor Prof. Thomas Lücke in hohem Maße für therapieunterstützend: „Wir sehen ständig, wie wichtig eine aufgehellte Stimmung für das Gesundwerden ist. Lachen, wo immer es

möglich ist, kann nicht positiv genug bewertet werden. Und wenn besorgte Eltern und Geschwisterkinder mitlachen – umso besser. Deshalb sind die Klinik-Clowns aus unserer Sicht ein wichtiger Baustein beim Gesundwerden und zu einem Teil unserer Klinikarbeit geworden. Hoffentlich bleiben sie uns noch lange erhalten...“

Die Weichen dafür stellt seit langem die Elterninitiative Menschen(s)kinder, denn für die Clownseinsätze gibt es keinen Kliniketat. Anfangs reichte das Spendenaufkommen nur für gelegentliche Besuche. Seit 2018 können die Clowns jedoch regelmäßig mit Ukulele, Ballons, Seifenblasen und nicht zuletzt durch ihr völlig schräges Outfit für lachende Gesichter sorgen, freut sich die Vorsitzende der Initiative Diana Stricker: „Wir sprechen zunächst ein großes Dankeschön an die Stadtwerke Bochum aus - ein wichtiger Partner, der den Löwenanteil der Kosten trägt. Zu den Unterstützern zählen darüber hinaus die Volksbank Bochum und nicht zuletzt unsere Vereinsmitglieder. In einer gemeinsamen Kraftanstrengung ha-

ben wir die Finanzierung bis ins Jahr 2023 gesichert. Und wir arbeiten schon jetzt daran, eine Anschlusslösung zu finden, denn auch wir stehen ohne Wenn und Aber hinter der Arbeit der Clowns.“

Bei den Einsätzen wird nichts dem Zufall überlassen: Zum Zuge kommen von vornherein nur gut aus- und fortgebildete Clowns. Vor jedem Einsatz gibt es mit den Pflgeteams der Klinik eine gründliche Übergabe. Die verantwortlichen Kinderkrankenschwestern informieren die immer zu zweit agierenden Klinik-Clowns über Namen, Alter, Krankheit, Gemütszustand und Hygienesituation der Kinder. So können sie ihr Einfühlungsvermögen, ihre Beobachtungsgabe sowie ihr künstlerisches und komödiantisches Können punktgenau einsetzen. Und weil die Besuche auch wechselseitig gut organisiert sind und für Freude sorgen, kommen auch alle Clowns, und vor allem das Stammclown-Gespann Lisette und Elfie, nach eigenem Bekunden besonders gern in die Kinderklinik Bochum.

Amts-Apotheke Bochum-Langendreer:

1.500 Euro Spenden von Kunden und vom Apotheken-Team für weltweit gleichmäßigen Zugang zu Covid-19-Impfstoffen

„Das Licht am Ende des Tunnels muss für alle scheinen.“ Dies sagte Christian Schneider, Geschäftsführer der Unicef Deutschland. Dieser Satz steht im Zusammenhang mit dem Zugang zu Covid-19-Impfstoffen. Nach Meinung vieler, u.a. der Unicef und der Weltgesundheitsorganisation WHO, darf der Zugriff auf die begehrten Impfstoffe nicht nur den Weltmächten und reichen Industrieländern vorbehalten sein. Im Sinne einer globalen Gerechtigkeit, aber auch im Sinne einer gleichmäßigen weltweiten – und damit auch effektiveren – Pandemiebekämpfung, sollen auch arme Länder mit Impfstoffen versorgt werden.

Diese Meinung teilen auch die Leitung der Amts-Apotheke in Bochum-Langendreer, das Team und – last but not least – zahlreiche Kunden der Apotheke. Zusammen stellten sie eine Spenden-Aktion auf die Beine, die genau die Hilfsaktivitäten unterstützen soll, die die Versorgung armer Länder mit Covid-19-Impfstoffen zum Ziel haben. Und dies kam so zustande: Viele Kunden der Amts-Apotheke haben sich dahingehend geäußert, dass sie den Wunsch haben, sich in irgendeiner Form an den Hilfen für die armen Länder zu beteiligen.

Dr. Sabrina Schröder-Hickery, Inhaberin der Amts-Apotheke: „Dies wurde aus vielen Gesprächen mit unseren Kunden während der Pandemie-Zeit deutlich.“ Um die Kunden an der aktiven Hilfe zu beteiligen, griff die Apotheke auf eine Spendenmöglichkeit zurück, die sich schon in der Vergangenheit als erfolgreich erwiesen hat: Die Spende von Amts-Talern.

Die silbernen Taler sind wesentlicher Bestandteil des Rabattsystems der Apotheke. Sie können bei vielen Langendreerer Partner-Firmen eingetauscht werden z. B. gegen Brötchen, aber in der Apotheke selbst auch gegen zahlreiche nützliche, anschauliche und praktische Prämien, z. B. auch für den Haushalt. Und sie können gespendet werden. „Von dieser Möglichkeit machten die Kunden der Amts-Apotheke während der Corona-Zeit so reichhaltig Gebrauch, dass ein Rekordergebnis zustande kam: 1.000 Euro“, sagt Dr. Sabrina Schröder-Hickery.

Und das Team der Amts-Apotheke beteiligte sich ebenfalls mit einer Gemeinschaftsspende in Höhe von 500 Euro.



Überreichung des symbolischen Spendenschecks:
Dr. Sabrina Schröder-Hickery (Inh. Amts-Apotheke) und
Dieter Emmerich von der Unicef in Bochum.

Adressat der Gesamtspende in Höhe von 1.500 Euro war die Unicef. An deren Bochumer Anlaufstelle an der Unistraße im Bochumer Zentrum überreichte Dr. Sabrina Schröder-Hickery im Namen der Amts-Apotheke, ihrer Mitarbeiter*innen und ihrer Kunden den symbolischen Scheck an Dieter Emmerich, Leiter der Unicef Bochum. Die Unicef beteiligt sich an COVAX. Das ist die Abkürzung für Covid-19 Vaccines Global Access (weltweiter Zugang zu Covid-19-Impfstoffen).

Und diese professionell gesteuerte Initiative will die Impfstoffe bis in die entlegensten Winkel der Welt bringen. „Das ist abenteuerlich und zumeist gefährlich“, erklärt Dieter Emmerich, der einige Geschichten dazu zu erzählen weiß, z. B. von der Bedrohung und Kontrolle der Hilfsmitteltransporte durch Militär und Milizen und auch von der Schwierigkeit der Belieferung von entlegenen Dörfern, zu denen nicht einmal eine Straße führt. Was gebraucht wird und in welchen Mengen, darüber führt die Unicef Listen. Spender haben sogar die Möglichkeit, anzugeben, wofür ihre Spende verwendet werden soll. Dies macht den Spendenvorgang irgendwie plastischer und realer. Das Team der Amts-Apotheke hatte sich dafür entschieden, seiner Spende den Bestimmungs-

zweck „Hygiene- Mittel und Wasserreinigungsmittel“ mit auf den Weg zu geben.

Dass die Unicef Ansprechpartner für diese Spendenaktion ist, ist darin begründet, dass das globale Kinderhilfswerk der weltweit größte Einkäufer von Impfstoffen für Kinder ist, etwa gegen Masern und Polio. Die fast vollständige Ausrottung von Polio ist zu großen Teilen ein Verdienst von Unicef. Die Unicef verfügt also über einen einzigartigen Erfahrungsfundus in Sachen Impfstofflogistik.

Diesen macht sich die Initiative COVAX zunutze. „Aber eins ist anders als sonst“, so Dieter Emmerich: „Diesmal stehen die Kinder nur mittelbar im Fokus. Wir gehen direkt in die Familien; die Kinder werden nicht geimpft. Aber dennoch ist die Aktion auch für die Kinder von entscheidender Bedeutung, denn jeder geimpfte Gesundheitshelfer trägt zur Versorgung von zahlreichen Kindern bei; jeder geimpfte Lehrer ermöglicht Kindern die Rückkehr in den Unterricht.“

(Quelle: WITTEN transparent)

Wendland Bestattungen in Herne und Umgebung seit 1967

Das Bestattungshaus Wendland ist ein Familienunternehmen mit einer über 50-jährigen Geschichte, in der menschliche Anteilnahme stets im Mittelpunkt steht.

Wir stellen Ihnen unsere Dienstleistungen vor, welche wir mit Kompetenz und Einfühlungsvermögen erbringen.

Ein persönliches Gespräch kann man natürlich nicht ersetzen, aber Sie können sich einen Eindruck über unser Unternehmen machen und finden hier zudem auch viele Informationen über die Themen, die häufig tabuisiert werden, z.B.:

- wie Sie in einem Trauerfall richtig handeln
- welche Entscheidungen Ihnen dabei offen stehen
- interessante Details über Bestattungsarten und neue Bestattungsformen
- wissenswertes über die Bestattungsvorsorge, die in einer Zeit der wachsenden Verunsicherung eine immer wichtigere Rolle spielt
- Downloadformulare für Ihre Unterlagen

- über unseren offenen Trauertreff bei Wendland Bestattungen, der jeden 2. Dienstag bei uns stattfindet
- sowie über weitere Termine & Veranstaltungen in unserem Hause Wendland Bestattungskultur

Vergessen Sie nicht, hin und wieder unter Neuigkeiten nachzuschauen, denn dort finden Sie Neuigkeiten über Bestattungen, Vorsorgemöglichkeiten und Veranstaltungen von Wendland.

Ich würde mich jederzeit darüber freuen, Sie zu einem persönlichen Gespräch begrüßen zu dürfen.

Ihr Ralf Wendland



Ralf Wendland
Geschäftsführer
Wendland Bestattungskultur



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

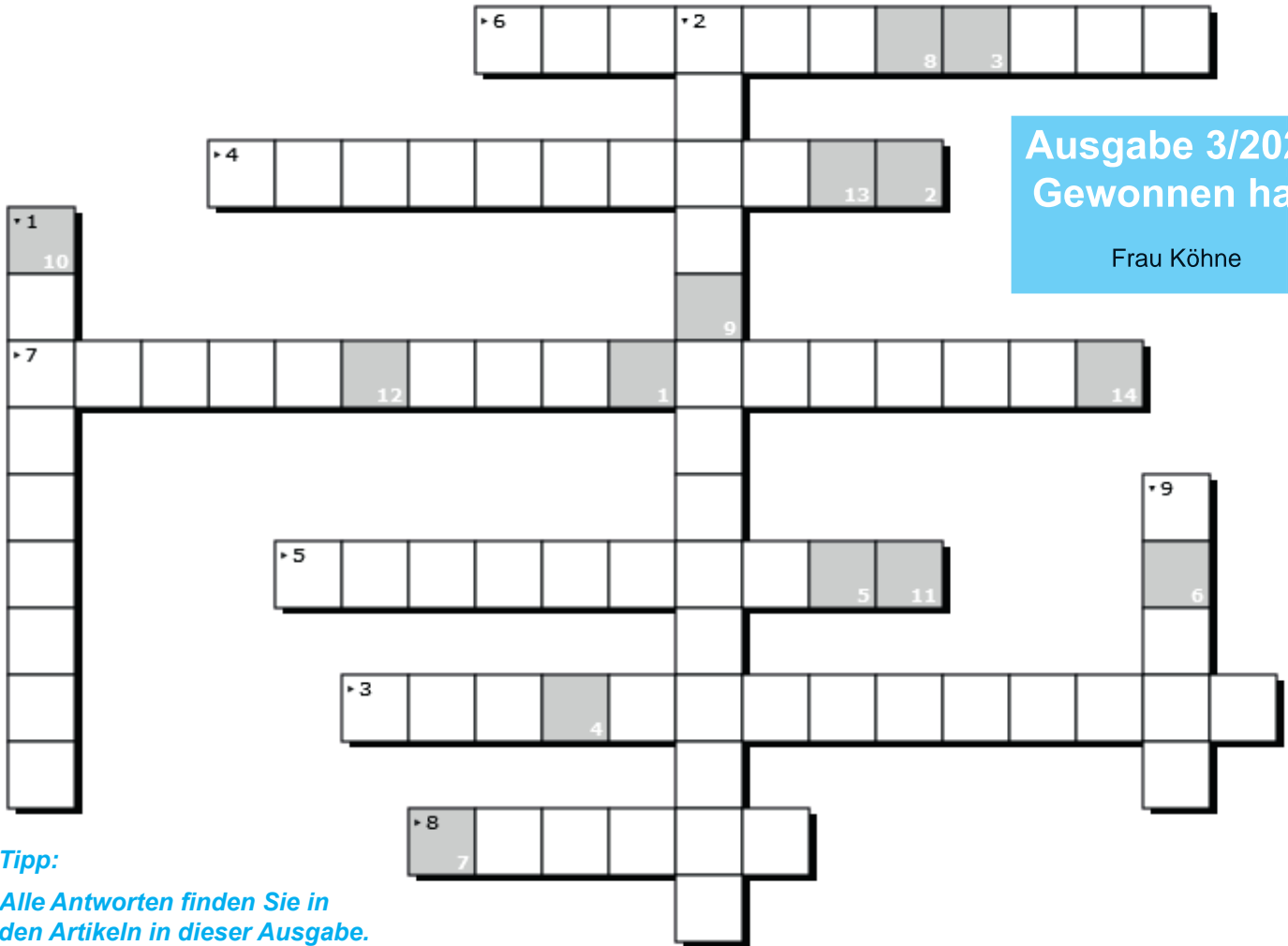
Hauptstr. 85 44651 Herne

Bielefelder Str. 190 44625 Herne



Kreuzworträtsel

Wie gut kennen Sie die aktuelle Ausgabe der BOGESUND?



Tipp:

Alle Antworten finden Sie in den Artikeln in dieser Ausgabe.

Verlosung

Schicken Sie uns das Lösungswort mit Ihren Kontaktdaten bis zum 28.01.2022 an:
MedQN e.V., Hustr. 5, 44787 Bochum, oder per Mail an: info@medqn.de

Gewinnen Sie mit etwas Glück:

10 Corona-Laien-Schnelltests sowie 10 FFP2-Masken

Lösungswort:

Datenschutz:
Ihre Daten werden nach dem Gewinnspiel wieder gelöscht
und nicht an Dritte weitergegeben.



1. In welchem Monat findet die Gesundheitsmesse 2022 in Bochum statt?
2. Informationen zu welcher Impfung gegen COVID-19 finden Sie in der aktuellen Ausgabe?
3. Informationen zu Blutverdünnern bei welcher Herzrhythmusstörung finden sie in der Ausgabe?
 4. Wie wird Platzangst auch genannt?
5. Das Interview mit Daniela Waltring ist zu welchem Projekt?
6. Pflegende Angehörige finden Informationen zu welchem Thema in der Ausgabe?
7. Die Amts-Apotheke Langendreer hat welchen Schwerpunkt?
8. Wer brachte 100 Mal die Kinderklinik zum Lachen?
9. In welchem Monat erscheint die nächste Ausgabe der BOGESUND?

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. 4/2021 Dezember • Januar • Februar

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 Deutschland GmbH

Familien und Krankenpflege gGmbH

Gesundheitshütte Petra Reiche

L.u.P. GmbH

Orthopädieschuhtechnik Rüdiger Schramm

Park-Apotheke

SBO Senioreneinrichtungen Bochum gGmbH

UNICEF

Wendland Bestattungen GmbH

WW Studio Bochum

Fragen, Lob oder Kritik?
- Schreiben Sie uns an: [boggesund@hvf-verlag.de](mailto:bogesund@hvf-verlag.de)

Die nächste Ausgabe von

BOGESUND

erscheint im März 2022



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



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 – www.medqn.de

10. BOCHUMER GESUNDHEITSMESSE

im RuhrCongress Bochum
(Stadionring 20, 44791 Bochum)

Eintritt
frei!

Zahlreiche med. Fachvorträge
Viele Mitmach-Aktionen
Große Tombola



SONNTAG, 04.09.2022

von 10:00 bis 16:00 Uhr

**Der Termin für 2022
Sonntag, 04. September 2022**

Sie wollen Aussteller auf der Messe werden?
– Jetzt Kontakt aufnehmen:

MedQN Bochum e.V.
Hustr. 5 44787 Bochum | Tel.: (0234) 54 7 54 53
info@medqn.de | www.medqn.de