

# Medi-Kuss

ST. JOSEF KRANKENHAUS GMBH MOERS

**2 x GEWINNSPIEL**



Aus dem Takt - Herzrhythmusstörungen



Die Leber - hinterhältig und heimtückisch



7 Jahre Botulinum - Toxin - Ambulanz



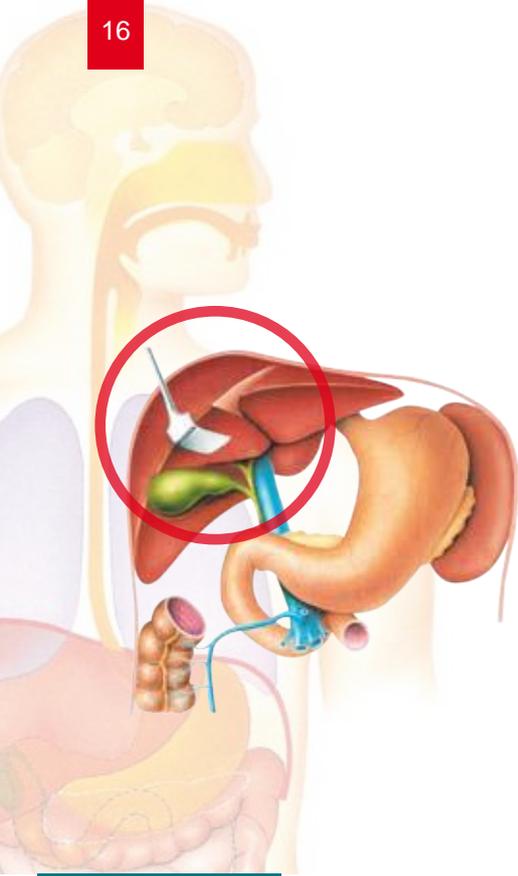
Den Hämorrhiden Beine machen

Überregional  
Operatives HNO - Zentrum

**ZNA**  
Zentrale Notaufnahme

Kürzere Wartezeiten  
durch neues 5-köpfiges Ärzteteam





# INHALT



## Seite

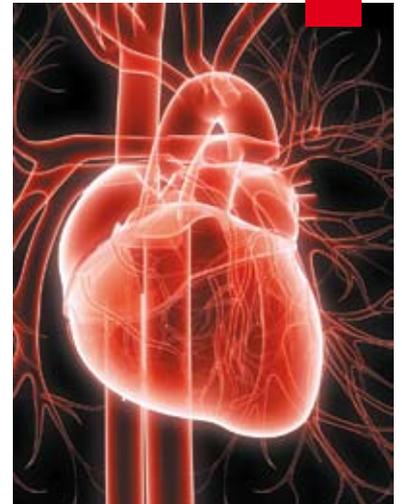
- 04 Gewinnspiele
- 05 St. Martin
- 06 "Knochengesunde" Ernährung
- 07 Tour de Josef
- 08 Ideenbörse
- 09 Aktionstag Demenz
- 10 Palliativstation in neuen Räumen
- 11 Herzrhythmusstörungen
- 12 ZNA-Kürzere Wartezeiten
- 14 HNO-Zentrum

## Seite

- 15 Sie fragen - wir antworten
- 16 Die Leber - hinterhältig und heimtückisch
- 18 Botulinum-Toxin-Ambulanz
- 20 Patientenindividuelle Technologie für ein künstliches Kniegelenk nach Maß
- 22 Den Hämorrhoiden Beine machen
- 24 Familienfreundlichkeit

## Seite

- 25 Individuelle Geburtshilfe und moderne Medizin
- 26 Ging doch
- 28 Allianz gegen den Tumor
- 29 Note "Sehr gut"
- 30 Ökoprofit-Betrieb
- 31 Vorstandssitzung des DNGfK der WHO im St. Josef Krankenhaus Moers



## IMPRESSUM

### Herausgeber

St. Josef Krankenhaus  
GmbH Moers  
Asberger Straße 4  
47441 Moers  
Tel. 02841 107-0  
www.st-josef-moers.de

### Redaktion

Regina Ozwirk  
Leitung Öffentlichkeitsarbeit  
Tel. 02841 107-2207  
Ulrike Wellner  
Öffentlichkeitsarbeit

### Konzeption und Realisation

MSP Media+ServicePartner UG  
(haftungsbeschränkt)  
Florastraße 101  
47799 Krefeld  
Tel. 02151 4110625  
Fax 02151 4110626  
E-Mail: m-spartner@arcor.de  
www.m-spartner.net

### Anzeigenleitung

Dennis Friedrichsmeier  
Tel. 02151 4110625  
Es gilt der Anzeigentarif  
ab 1. Januar 2009



Heinrich Röwer  
Geschäftsführer  
St. Josef Krankenhaus GmbH

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer, der für uns alle in diesem Jahr ein bisschen zu kurz war, ist vorbei; die Blätter haben sich herbstlich verfärbt und die Vorweihnachtszeit lässt nun auch nicht mehr lange auf sich warten. Die Tage werden kürzer, die Aktivitäten im Freien nehmen ab und es kommt wieder die gemütliche Zeit zum Backen, Dekorieren und auch zum Lesen. Rechtzeitig zu dieser Zeit erscheint nun auch die neue und vierte Ausgabe unseres Medi-Kuss, der Ihnen wie gewohnt interessante Tipps rund um Gesundheit und Wohlbefinden gibt.

Auch diese Ausgabe wird Ihnen Anfang November direkt in den Briefkasten geliefert, sofern Sie im Umkreis von Moers, Neukirchen-Vluyn, Rheinberg und Kamp-Lintfort wohnen. So möchten wir auch diejenigen Leserinnen und Leser informieren, die im Moment weder als Patient noch als Besucher im St. Josef Krankenhaus sind, sich aber trotzdem für Neuigkeiten, Entwicklungen und Trends an unserem Krankenhaus interessieren.

Was ist knochengerechte Ernährung? Lesen Sie, wie Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden durch die richtige Ernährung beeinflussen können. Hämorrhoiden - das ist heute immer noch ein Tabuthema, das wir aber nicht verschweigen wollen. Unser Chefarzt Dr. Heinz-Otto Lindner klärt unsere Leserinnen und Leser über Symptome, Ursachen und natürlich Behandlungsmethoden auf. Das Neueste auf dem Gebiet von Knieoperationen finden Sie ebenso in dieser Ausgabe wie Informationen rund um die Leber und den in unserem Haus traditionell im November stattfindenden Lebertag der Inneren Abteilung.

Wichtig für unsere Patienten und hier ganz besonders Notfallpatienten sind die Veränderungen unserer Zentralen Notaufnahme. Seit September 2010 kümmert sich hier unser neuer Chefarzt Dr. Rainer Körte mit seinem 5-köpfigen Team um Notfallpatienten und deren Versorgung. Diese Veränderung trägt heute schon zu erheblichen Wartezeitverkürzungen bei.

Im Bereich der Versorgung unserer Hals-Nasen-Ohren-Patienten gibt es ebenfalls erfreuliche Veränderungen. Seit 1. Juli wird die HNO-Abteilung des St. Josef Krankenhauses gemeinschaftlich belegärztlich durch die Moerser Gemeinschaftspraxen Dres. med. Rolf Keller, Detlef Freise, Josef Keimer und Dr. med. Thomas Fronz in Kooperation mit der überörtlichen Gemeinschaftspraxis Dr. med. Ulrich Schmoldt, Dr. med. Reinhard Spicker und Dr. med. Raimund Strote in Moers, Dr. med. Dirk Scharwald in Rheinberg sowie der HNO-Praxis Dr. med. Johannes Fuest aus Duisburg-Homburg betreut. Für unsere Patienten bedeutet diese Konzentration eine deutliche fachärztliche Versorgungsverbesserung.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und kommen Sie gut durch die kalte Jahreszeit!

Heinrich Röwer  
Geschäftsführer

# Babyleicht!

Geschwisterkurs: Großer Bruder oder große Schwester werden

"Ich möchte das Baby baden, damit es nicht untergeht; Babies könne ja nix machen außer schreien, dann möchte ich dem Baby den Schnuller geben; wenn das Baby schreit, schiebe ich es in Mamas Zimmer," so lauten die Aussagen der Kinder, die an dem Geschwisterkurs im St. Josef Krankenhaus teilnehmen. 9 Mädchen und Jungen bereiten sich in diesem Kurs auf die Zeit mit der neuen Schwester, dem neuen Bruder vor. Die meisten von Ihnen sind zwischen vier und sechs Jahre alt und freuen sich darauf eine ältere Schwester oder ein großer Bruder zu werden und Mama und Papa helfen zu können, wenn das kleine Geschwisterchen auf der Welt ist. Alle Kinder möchten in diesem 3-stündigen Kurs das Baden, Wickeln und Füttern lernen, zum Üben habe sie ihre Puppe,

oder ihren Bären mitgebracht. Unter der fachkundigen Anleitung einer Kinderkrankenschwester lernen die Kinder viel über Schwangerschaft, Säuglingspflege und den natürlichen und liebevollen Umgang mit dem Säugling. In trauter Runde werden im Kurs Puppen und Bären gebadet, gewickelt und über die richtige Ernährung des Babies geplaudert. Der Kreißsaal, da wo das Baby zu Welt kommt und die Wöchnerinnenstation, da wo sich Mama und das Baby nach der Geburt ausruhen, werden von den Kindern besichtigt. Am Ende des Kurs gibt es das Geschwister-Diplom, und wenn es mal mit der neuen Schwester oder dem neuen Bruder nicht so gut klappt, dann kann man ihm oder ihr ja sagen, dass man diplomierter Bruder bzw. diplo-



**GEWINNSPIEL**

mierte Schwester ist. Anmeldungen zu den Geschwisterkursen nimmt das Sekretariat der Geburtshilfe entgegen, Tel. 02841 107-2430

Ulrike Wellner  
Öffentlichkeitsarbeit

**Malt Eure kleine Schwester oder Euren kleinen Bruder und schickt uns das Bild. Die drei schönsten Bilder erhalten einen Preis.** Wenn Ihr vier, fünf oder sechs Jahre alt und in den letzten drei bis vier Monaten großer Bruder oder große Schwester geworden seid, dann schickt Euer selbstgemaltes Bild vom neuen Geschwisterchen an das St. Josef Krankenhaus, Asberger Straße 4, 47441 Moers, zu Händen Regina Ozwirk, bis zum 31. Dezember 2010

**Gewinnspiel**

Rückantwort

Die richtige Antwort lautet:

- in Neukirchen-Vluyn
- in Rheinberg-Orsoy
- in Kamp-Lintfort

Absender

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Bitte  
freinachen

St. Josef Krankenhaus GmbH Moers  
Regina Ozwirk  
Leitung Öffentlichkeitsarbeit  
Asberger Straße 4  
47441 Moers

## Mitmachen und gewinnen!

**Gewinnspiel**

Wo befindet sich die zur St. Josef Krankenhaus GmbH Moers gehörende Fachklinik für Geriatrische Rehabilitation?



- in Neukirchen-Vluyn
- in Rheinberg-Orsoy
- in Kamp-Lintfort

Schicken Sie uns Ihre Antwort bis zum 5. Dezember 2010 und gewinnen Sie **5 Massagen à 20 Minuten** im Gesundheitszentrum Niederrhein im St. Josef Krankenhaus Moers.

Die Mitarbeiter der St. Josef Krankenhaus GmbH Moers und des Gesundheitszentrums Niederrhein sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen

Bei dem Datum 11.11. denken viele sofort an die Eröffnung der Karnevalssaison. An diesem Tag treten um 11 Uhr 11 die Narren in Erscheinung und die Zeitungen berichten davon. Die Martinsumzüge für Kinder mit Laternen und Blasmusik erinnern uns daran, dass dieser Tag ur-

sprünglich einen religiösen Charakter hat. Am 11. November ist nämlich das Fest des heiligen Martin. Viele kennen die Geschichte vom Martin, der seinen Mantel mit einem Bettler teilte. Das bekannte Martinslied besingt diese Legende:

***Sankt Martin ritt durch Schnee und Wind,  
sein Ross, das trug ihn fort geschwind.***

***Sankt Martin ritt mit leichtem Mut,  
sein Mantel deckt ihn warm und gut.***

***Im Schnee saß ein armer Mann,  
hatt Kleider nicht, hat Lumpen an.***

***"O helft mir doch in meiner Not,  
sonst ist der bittere Frost mein Tod!"***

***Sankt Martin zog die Zügel an,  
sein Ross stand still beim armen Mann.***

***Sankt Martin mit dem Schwerte teilt  
den warmen Mantel unverweilt.***

Die Lebensgeschichte des heiligen Martin ist schnell erzählt. Er wurde 316/317 als Sohn eines römischen Tribunen im Donaugebiet geboren. Mit 15 trat er in die berittene kaiserliche Garde ein. Er war kein Christ, hatte aber ein gutes Herz. Da geschah es, dass er am Stadttor von Amiens im heutigen Frankreich dem besagten Bettler begegnete und voll Erbarmen den Mantel mit ihm teilte. Die Legende erzählt, dass ihm später Christus im Traum erschien, der sich mit dem Bettler identifizierte nach dem Jesuswort: "Was ihr einem meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan." (Mt 25,40) Martin interessierte sich für den christlichen Glauben und ließ sich im Alter von 18 Jahren taufen. Er wurde Schüler des christlichen Glaubenslehrers Hilarius von Poitiers. Später wurde er Einsiedler auf einer Insel bei Genua. 360 kehrte er nach Poitiers zurück und gründete das erste Kloster Galliens. 371 wurde er vom Volk zum Bischof von Tours ausgerufen. Er missionierte das Land, gründete Klöster und pflegte die Caritas. Er war eine große Leuchte. Er schaffte die Grundlage für das abendländische Mönchtum und beeinflusste durch die Ausbreitung des christlichen Glaubens wesentlich unsere Kultur. Er ist Patron vieler Berufe und wird in Krankheit und Not als Fürsprecher bei Gott angerufen. Auch für uns als christliches Krankenhaus kann sein Vorbild große Bedeutung haben. Christliche Einstellung und Bereitschaft zum Teilen steht uns allen gut an. Sie müssen nicht mit einer Laterne durchs Krankenhaus gehen. Aber wenn Sie versuchen, an Ihrem Platz eine Leuchte zu sein, dann tragen Sie dazu bei, dass unser Haus leuchtet und somit anziehend wirkt. Mögen die Narren ihr Helau ausrufen, uns bleibt das Halleluja, das Gotteslob durch unser Tun am Fest des heiligen Martin und darüber hinaus.

# St. Martin



# "Knochengesunde" Ernährung

Ernährung bei Osteoporose vom ersten Lebensjahr bis ins hohe Alter

Osteoporose ist eine Systemerkrankung des Skeletts, die durch eine niedrige Knochenmasse und die Verschlechterung der Mikroarchitektur des Knochengewebes mit entsprechender Frakturneigung charakterisiert ist. Betroffen sind fast acht Millionen Menschen in Deutschland.

**Die Ernährung und unsere Lebensweise sind in unserem gesamten Leben entscheidend für einen gesunden und ausgewogenen Knochenstoffwechsel!**

Das Knochengewebe unterliegt einem ständigen Auf- und Abbau, innerhalb von fünf Jahren wird die Hälfte der Knochensubstanz erneuert. Auch wenn das Hauptaugenmerk im Kindes- und Jugendalter liegen sollte, so sind auch im Seniorenalter Maßnahmen zu ergreifen um die Knochensubstanz zu stabilisieren. Eine ausgewogene Ernährung gemeinsam mit körperlicher Aktivität, vor allem im Freien und bei Sonnenlicht, wirkt dem Knochenabbau entgegen und hilft Frakturen zu vermeiden.

**Das Schlüsselwort bei Osteoporose heißt unumstritten Calcium. Calcium gibt dem Knochen die nötige Stabilität.**

Milch und Milchprodukte sind besonders zu empfehlen, da sie zusätzlich Vitamin D enthalten und die in der Milch enthaltene Laktose (Milchzucker) die Calciumverfügbarkeit noch zusätzlich erhöht.



Aus pflanzlichen Lebensmitteln wird Calcium schlechter aufgenommen als aus tierischen Lebensmitteln. Generell ist es besser, das Calcium über den Tag verteilt aufzunehmen, als in ein bis zwei großen Portionen. Ein Erwachsener sollte 1000 Milligramm Calcium pro Tag zu sich nehmen. Wer bereits an Osteoporose erkrankt ist, sollte 1200 - 1500 mg Calcium täglich aufnehmen. Calciumreiche Mineralwässer (mindestens 300 Milligramm pro Liter) sind zu bevorzugen.

Auch in Obst (Apfelsinen, Brombeeren, Rosinen) und Vollkornbrot ist Calcium in kleinen Mengen enthalten. In diesem Zusammenhang ist die Aufnahme von Vitamin D, Vitamin C und Vitamin K wichtig. Vitamin D fördert die Calciumaufnahme aus dem Darm.

Geeignete Lebensmittel sind Butter oder Margarine, Seefische (Hering, Thunfisch, Makrele, Sardine, Lachs), Eigelb und Pilze.



Bei älteren Menschen ist häufig ein Vitamin-D-Mangel zu verzeichnen, da die Nahrungszufuhr und die körperliche Bewegung im Freien geringer sind.

Dazu kommt noch, dass die Haut oft durch lange Kleidung bedeckt wird. Die Vorstufe von Vitamin D wird in unserem Körper gebildet und durch Sonneneinstrahlung auf unsere Haut in die aktive Vitamin D-Form umgewandelt. So sind wir nicht unbedingt auf eine Vitamin D-Zufuhr angewiesen. Vitamin C fördert die Calciumaufnahme,

vor allem durch Zitronen- und Apfelsäure (Kiwi, Orange, Mandarine). Vitamin K hemmt die Calciumausscheidung über die Niere. Bevorzugte Lebensmittel sind Kiwi, Avocado, Kopfsalat, Hülsenfrüchte und Brathuhn.



Nicht zu empfehlen sind phosphatreiche Lebensmittel, da sie die Calciumaufnahme hemmen! Zu den phosphatreichen Lebensmitteln gehören Schmelzkäse, Kochkäse, Fleisch und Wurst (maximal 3x pro Woche), Innereien, Sojaprodukte, Bier, Hefe, und Colagetränke. Auch bei Fertigprodukten sollte auf Phosphat geachtet werden (E 450 und E 338-341).



Oxalsäure (in Kakao, Rhabarber, Mangold, Spinat, Rote Bete, Tomaten, Paprika, Fleischbrühe) und Phytinsäure (zum Beispiel Kleie) binden Calcium im Darm und verringern somit die Resorption!

Koffein, Alkohol und Kochsalz sollten nur in kleinen Mengen dem Körper zugeführt werden, da sie eine calciumausschwemmende Wirkung haben. Auch Nikotin hat eine osteoporosefördernde Wirkung.

Durch den Zigarettenkonsum verengen sich die Kapillaren, und das verschlechtert die Nährstoffversorgung der Knochen.



Das Team der Ernährungs- und Diabetestherapie  
im Gesundheitszentrum Niederrhein  
St. Josef Krankenhaus Moers



## Neues aus der Radlerecke

### Tour de Josef - zum dritten Mal!



Fast ist sie schon Tradition geworden, die Tour de Josef, die im Jahre 2008 für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des St. Josef Krankenhauses zum ersten Mal geplant wurde. Nachdem die beiden ersten Touren die Radler zu den Betriebsstätten in Rheinberg und Orsoy geführt haben, haben sich die Koordinatoren

Dass so eine Tour einiges an Vorbereitung erfordert, davon können die beiden Koordinatoren berichten. Eine Genehmigung beim Kreis Wesel, aber auch in den Städten Duisburg und Krefeld unter Bekanntgabe der genauen Streckenführung ist erforderlich. Der Tross zog über den Grafschafter Rad- und Wanderweg durch den Lauersforter Wald in Richtung Elfrather See. Über eine gemütliche Verschnaufpause in Krefeld-Uerdingen mit Erfrischungsgetränken und dampfendem Kaffee freuten sich alle Radler. Weiter ging es dann am Rhein entlang, vorbei am Rheinhausener Töppersee und am Schwafheimer See vorbei. Von Pannen oder Unfällen blieb die Truppe auch in diesem Jahr verschont und so waren alle Radler guter Laune.

Gereon Andretzko und Regina Ozwirk in diesem Jahr eine "3-Seen-Route" ausgedacht und

sind diese natürlich probegardelt. Anspruch ist hier natürlich, dass alle Mitarbeiter sich anschließen können, nicht nur geübte "Profis". So wurde eine Tour von ca. 30 km in gemäßigtem Tempo abgefahren. Eine längere Pause auf halber Strecke haben die beiden selbstverständlich eingebaut.

Angekommen am St. Josef Krankenhaus war der Duft nach frisch Gegrilltem schon vom Parkplatz aus zu riechen. Das freundliche Küchenteam hat auch in diesem Jahr die Radler wieder mit Koteletts, Würstchen, Krautsalat und Brötchen und gekühlten Getränken versorgt.

Das Wetter, in diesem Sommer recht unbeständig, war den Radlern hold. Zum abschließenden Grillen zeigte sich sogar die Sonne, so dass man noch gemütlich im Freien sitzen konnte. Solidarität zeigte sich auch beim Abbauen: beim Aufräumen waren viele helfende Hände da, und so wurden alle Spuren flugs wieder beseitigt.

Auch in diesem Jahr waren sich die Mitstreiter einig: eine Wiederholung in 2011 soll es auf jeden Fall geben.

Regina Ozwirk  
Leitung Öffentlichkeitsarbeit



Kurz vor der Abfahrt:  
Letzte Tourbesprechung



# Von Mitarbeitern für Mitarbeiter - die Ideenbörse

"Das könnte man doch vielleicht besser machen", denkt so mancher Mitarbeiter vielleicht bei seiner täglichen Arbeit im Krankenhaus. "Hier könnte man Kosten sparen" oder "diese Umstellung würde Arbeitszeit sparen" oder auch "das wäre eine absolute Verbesserung für Mitarbeiter oder/und Patienten". Bei der täglichen Arbeit fallen oft Kleinigkeiten auf, die aber einiges bewirken können.

Das betriebliche Vorschlagwesen hat schon eine lange Tradition. Bereits 1872 legte Alfred Krupp in den Grundsätzen für die Geschäftsführung und Unternehmensorganisation fest, dass Anregungen und Vorschläge zu Verbesserungen aus allen Kreisen der Mitarbeiter dankbar entgegenzunehmen sind und eine Abweisung der Vorschläge ohne Prüfung nicht erfolgen dürfe. Neben Kosteneinsparungen, Prozessoptimierung und Qualitätsverbesserungen bietet das Betriebliche Vorschlagwesen Anreize für Mitarbeiter, sich mit dem Unternehmen zu identifizieren. Die Motivation der Mitarbeiter wird durch eine entsprechende

Entlohnung erhöht.

Um den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein Portal zu geben, das diese Ideen sammelt und sich diesen Ideen widmet, hat auch das St. Josef Krankenhaus im Mai dieses Jahres eine Ideenbörse ins Leben gerufen.

Eine 6-köpfiges Gremium, bestehend aus Vertretern aller

In der ersten Runde sind bereits 20 Vorschläge eingegangen. Die Vorschläge reichen von Einsparungen durch Zentralisierung von Insulinvorräten bis zu Änderung eines Formulars. Jeder Vorschlag wird dankbar angenommen, geprüft und bewertet.

Natürlich erhält auch jeder Mitarbeiter ein entsprechendes



Mitarbeiter, die in der ersten Runde an der Ideenbörse beteiligten

# J6 berger

Ihre Partner für  
Küchen · Kochen · Servieren



[www.kuechen-kochen-servieren.de](http://www.kuechen-kochen-servieren.de)

**Dampfgerätee  
sind im Trend!**

Es berät Sie gerne:  
Jochen Berger  
zertifizierter Ernährungsberater

Ringstraße 34-37 • 47447 Moers-Kapellen  
Tel. 02841 63336 • Fax 02841 66429  
Mail: [jochen\\_berger@gmx.de](mailto:jochen_berger@gmx.de)

Betriebsstätten des St. Josef Krankenhauses (St. Josef Moers, St. Nikolaus Hospital Rheinberg, St. Thekla Altenwohnheim Rheinberg und Marienhospital Orsoy) und einem ärztlichen Berater sammelt gemeinsam mit Mitarbeitervertretung und Betriebsrat die Ideen und bereitet diese zur Vorstellung im Lenkungsausschuss des Betrieblichen Gesundheitsmanagements vor, der dann über die einzelnen Vorschläge berät und entscheidet.

endes Dankeschön, auch wenn sein Vorschlag nicht oder noch nicht umgesetzt werden kann.

Das Team der Ideenbörse ist sicher, dass noch viele gute Ideen im Verborgenen schlummern und möchte alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dazu aufrufen, ihre Verbesserungsvorschläge einzureichen.

Regina Ozwirk  
Leitung Öffentlichkeitsarbeit

## Obst und Gemüse

...das war nicht nur die Lösung des Gewinnspiels unserer letzten Medi-Kuss-Ausgabe, sondern ist natürlich auch eine Lösung für eine gesunde Ernährung. Unter den vielen richtigen Einsendungen wurde Frau Anna Weßel aus Moers gezogen. Jutta Schrader vom Gesundheitszentrum Niederrhein überreichte den Gutschein über 5 Massagen. Regina Ozwirk, Leiterin Öffentlichkeitsarbeit, übergab der Gewinnerin außerdem einen herbstlichen Blumengruß.



v. links: Jutta Schrader,  
Gewinnerin Anna Wessel,  
Regina Ozwirk

# Aktionstag Demenz

**Demenz, ein Thema, das in unserer heutigen Gesellschaft, auch aufgrund der deutlich gestiegenen Lebenserwartung, immer mehr Bedeutung erlangt. Dem trug der "Runde Tisch Demenz Region Moers/Kamp-Lintfort/Neukirchen-Vluyn" mit seinem Aktionstag am 21. September 2010 auf dem Marktplatz in Kamp-Lintfort Rechnung.**

Neben dem bunten Wochenmarkt-treiben präsentierten 20 verschiedene Einrichtungen und Unternehmen, so auch die Gerontopsychiatrische Beratung des St. Josef Krankenhauses, unter dem Motto "Demenz - was nun?" ihre Angebote. "Wie gehe ich mit der Situation um?" "Wo bekomme ich

Hilfe?" - dieses waren häufig gestellte Fragen der vielen Interessenten.

Vertreter von Altenheimen, ambulanten Pflegediensten und Beratungsstellen standen mit Rat und Tat zur Seite und konnten den Betroffenen helfen und erste mit einer Demenzerkrankung verbundene Unsicherheiten nehmen.

Frau Bettina Felix, Fachgesundheits- und Krankenpflegerin für psychiatrische Pflege, leitet die gerontopsychiatrische Beratungsstelle im St. Nikolaus Hospital und

berichtet, dass sie direkt vor Ort Termine für Beratungsgespräche zu Hause bei den Betroffenen gemacht hat.

Frau Felix steht natürlich auch telefonisch für **Fragen rund um das Thema Demenz** zur Verfügung und kann unter der Telefonnummer: **02843 179-148** montags bis donnerstags in der Zeit von 08:00 bis 12:00 Uhr und von 13:00 bis 16:00 Uhr sowie freitags von 09:00 bis 12:00 Uhr und von 13:00 bis 14:00 Uhr oder per email [rh.felix@st-josef-moers.de](mailto:rh.felix@st-josef-moers.de) erreicht werden.

Regina Ozwirk, Leitung Öffentlichkeitsarbeit



# Mit Stöcken durch den Winter

Nordic Walking, eine ideale Sportart sowohl für den Sommer als auch für den Winter. Gerade älteren Menschen mit leichten Gehunsicherheiten bietet der Einsatz der Stöcke Sicherheit. Nordic Walking kann in der freien Natur und in sogenannten Nordic Walking-Parks ausgeübt werden. Suchen Sie sich einen oder mehrere Gleichgesinnte, dann ist der Spaßfaktor höher. Nordic Walking gehört zu den Ausdauersportarten. Gegenüber dem Jogging oder dem Walking hat es den Vorteil, dass der Kalorienverbrauch durch den Stockeinsatz um 20 Prozent gesteigert wird. Empfohlen wird ein Training im ganz niedrigen Bereich, zwei bis drei Mal die Woche 30 bis 45 Minuten. So wird die Grundlagenausdauer und damit Herz und Kreislauf gefördert.



Ausdauersport für Jung und Alt

Durch die niedrige Belastung und die gute Dosierbarkeit ist Nordic Walking besonders zur Gewichtsreduktion bei übergewichtigen Menschen geeignet, da die Gelenke geschont werden.

Nutzen Sie die positiven Aspekte dieser Sportart, runter vom Sofa und ab auf die "Piste".

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

## Wir sind für Sie da.

Wenn Pflege - dann Caritas !

Lassen Sie sich beraten und nutzen die Möglichkeit eines Hausbesuches.



Ihre Caritas-Sozialstation Moers\_Neukirchen-Vluyn bietet Ihnen:

- \_ Pflegeberatung
- \_ ambulante Pflege
- \_ Behandlungspflege  
(auch Tracheostoma-, Port- und Schmerzpumpenversorgung)
- \_ Verhinderungspflege
- \_ Qualitätssicherungsbesuche
- \_ häusliche Betreuung dementiell erkrankter Menschen
- \_ Haus-Notruf
- \_ Servicepakete
- und vieles mehr ...!



Caritasverband  
Moers-Xanten e.V.

Ihre Ansprechpartnerin Doris Schmidt  
freut sich auf den ersten Kontakt.  
Telefon: 02841 8808885

# Optimale Voraussetzung zur Versorgung schwerstkranker Patienten

Palliativstation jetzt im Haus Mariengarten

Schwerstkranken Patienten sind es, die auf der Palliativ- und Schmerzstation des St. Josef Krankenhauses betreut werden. Diesen Patienten, bei denen zum Beispiel bei einer fortgeschrittenen Tumorerkrankung eine Heilung nicht mehr möglich ist, ein angenehmes und behagliches Umfeld zu bieten, stand im Vordergrund beim Umzug der Palliativ- und Schmerzstation in neue Räumlichkeiten. Das im Gartengelände an das St. Josef Krankenhaus angrenzende und mit unmittelbarer Krankenhausanbindung liegende Haus Mariengarten ist hier die optimale Lösung. "Die Zimmer und die Atmosphäre auf dieser Station sind der Erkrankung der Patienten angemessen und vermitteln eine beinahe wohnliche Atmosphäre", so Norbert Schürmann, Departmentleiter der Schmerz- und Palliativstation.

Im Erdgeschoss können 13 Patienten schmerz- und palliativmedizinisch versorgt werden. Eine ver-

mehrte Anzahl an Pflegekräften wird durch Psychotherapeuten, Psychoonkologen und Ärzte unterstützt.

Auch steht das Seelsorgeteam den Patienten bei ihren Ängsten und Nöten zur Seite.

Unterstützung wird natürlich auch vom Sozialdienst gewährt, wenn es zum Beispiel um Anträge und Formulare mit den verschiedenen Leistungsträgern, so zum Beispiel den Krankenkassen geht. Primäres Ziel ist es dem Patienten und seinen Angehörigen die bestmögliche Betreuung und Versorgung zu gewähren und körperliches Leid vom Patienten abzuhalten. So sind Schmerzen im Tumorstadium völlig inakzeptabel und unnötig zugleich. Speziell ausgebildete Mitarbeiter helfen den Ihnen anvertrauten Patienten ein Stück mehr Lebens-



Departmentleiter Norbert Schürmann (2. v. r.) und sein Team

qualität zu erhalten bzw. zu erreichen.

"Dank der Klinikleitung, die den Umzug möglich gemacht und unterstützt hat, haben wir nun optimale Voraussetzungen für die Versorgung schwerstkranker Patienten hier in Moers und in der Umgebung", freut sich Norbert Schürmann und begrüßt alle Interessierten, die seiner Einladung zur Besichtigung der neuen Räumlichkeiten gefolgt sind und nun ihre Glückwünsche aussprechen.

Regina Ozwirk  
Leitung Öffentlichkeitsarbeit

## Das Palliativnetz Niederrhein - größtmögliche Lebensqualität für schwerstkranken Menschen

Im Juli 2010 wurde das Palliativnetz Niederrhein von Norbert Schürmann, dem ärztlichen Leiter des Departments für Palliativmedizin und Schmerztherapie im St. Josef Krankenhaus Moers und Dr. Johannes Horlemann, dem Vizepräsidenten der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie, gegründet.

Im Palliativnetz Niederrhein haben sich Hausärzte, Fachärzte, Palliativmediziner, Einrichtungen die Palliativpflege anbieten, ambulante Hospizdienste und Apotheken zusammengeschlossen, mit dem Ziel die Versorgung schwerstkranker Patienten sowohl in den stationären Einrichtungen als auch im ambulanten Bereich zu verbessern. "Die Palliativmedizin hat heute viele

Möglichkeiten, das Leiden Todkranker zu lindern und das Sterben in Würde zu begleiten", betont Norbert Schürmann, leitender Palliativmediziner im St. Josef Krankenhaus Moers und Gründungsmitglied des Palliativnetzes Niederrhein. "Kein Mensch muss mit Schmerzen sterben. Zur palliativmedizinischen Versorgung schwerstkranker Menschen gehören außerdem die körperliche Pflege, das Lindern von Hunger- und Durstgefühlen, das Abwenden von Übelkeit, Angst und Atemnot und gleichzeitig geht es immer um menschliche Zuwendung, seelsorgerischen Beistand und die erklärte Bereitschaft den Sterbenden und seine Angehörigen nicht allein zu lassen", erklärt Norbert Schür-

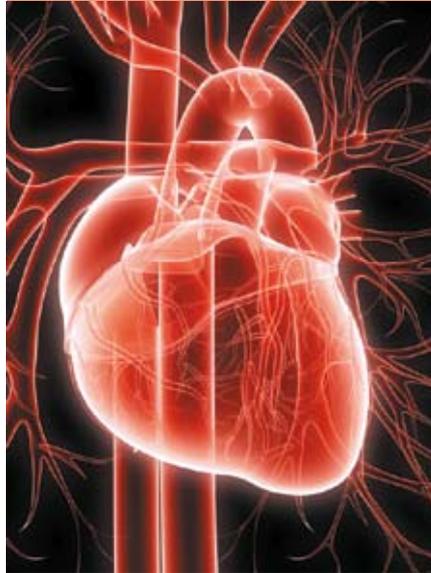
mann. Die Lebensqualität des Patienten steht auch hierbei im Vordergrund. Die Qualitätssicherung ihrer Arbeit ist den Mitgliedern des Palliativnetzes wichtig. Das Fachwissen, die Fähigkeiten und die Kompetenz der beteiligten Berufsgruppen, werden durch regelmäßige, gemeinsame Fortbildungen sicher gestellt und weiterentwickelt. Durch eine Rufbereitschaft, auch an Wochenenden und an Feiertagen, sind die Einrichtungen des Palliativnetzes für Patienten und Angehörige immer erreichbar. Das Palliativnetz Niederrhein umfasst die Regionen Moers, Neukirchen-Vluyn, Geldern, Kleve, Goch, Rheinberg und Kamp-Lintfort.

Ulrike Wellner  
Öffentlichkeitsarbeit

## Aus dem Takt Herzrhythmus- störungen

100.000 Mal schlägt das Herz am Tag, 2-3 Milliarden Mal im gesamten Leben, ohne Urlaub oder Verschnaufpause. Wir erwarten von unserem Herzen, dass es lebenslang gleichmäßig, wie ein Uhrwerk tickt. Daher werden "elektrische Störungen" - die Herzrhythmusstörungen oder Arrhythmien - von uns häufig als bedrohlich empfunden: "mein Herz überschlägt sich," "ich habe Aussetzer," mein Herz rast." So oder ähnlich werden Herzrhythmusstörungen vom Menschen empfunden. Von manchen Menschen werden aber Herzrhythmusstörungen nicht als solche wahrgenommen, sondern sie äußern sich als Luftnot, Schmerzen im Brustkorb oder gar als Bewusstlosigkeit. Es gilt: man kann nicht vom subjektiven Empfinden auf den Schweregrad der Arrhythmien schließen. Prinzipiell harmlose Herzrhythmusstörungen können äußerst unangenehme Symptome hervorrufen, während potentiell lebensbedrohliche Arrhythmien zunächst weitgehend asymptomatisch ablaufen können.

Welche Arten von Herzrhythmusstörungen gibt es? Zu unterscheiden sind Störungen der Reizbildung und des Reizleitungssystems. Entstehungsorte können die Vorhöfe des Herzens (supraventrikulär) und die Herzkammern (ventrikulär) sein. Es können Extrasystolen (vereinzelte Extraschläge), eine Bradykardie (zu langsamer Puls) oder eine Tachykardie (zu schneller Puls) auftreten. Neben einer primär elektrischen Schädigung des Herzens können Herzrhythmusstörungen Ausdruck einer schwerwiegenden anderweitigen Herzerkrankung zum Beispiel der Koronarien oder Herzklappen sein. Wichtig für den Patienten ist die Einschätzung der prognostischen Bedeutung (Gefährdung) der doku-



## Das Herz unermüdlicher Motor unseres Körpers

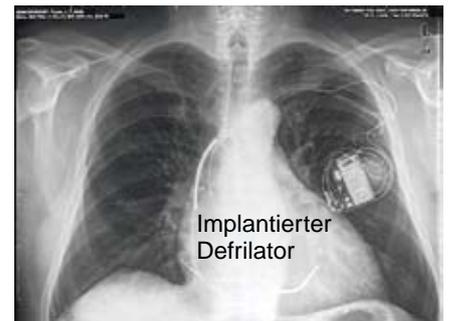
mentierten oder vermuteten Arrhythmien, um gegebenenfalls eine entsprechende Therapie einleiten zu können. Mit Hilfe von eingehender Anamnese, Ruhe-, Belastungs-, und Langzeit-EKG und ergänzenden Untersuchungen wie Echokardiographie und manchmal der Koronarangiographie, gelingt diese Einschätzung in vielen Fällen. Nach dieser Diagnostik kann entschieden werden, ob eine Behandlung der Arrhythmien notwendig ist, ob Medikamente gegeben werden müssen, ob eine Herzschrittmacherimplantation notwendig ist.



Biventrikulärer  
Schrittmacher

In unklaren Fällen, insbesondere bei Patienten mit Herzrhythmusstörungen auf Grund eines angeborenen elektrischen Kurzschlusses, kann eine kathetergestützte elektrophysiologische Untersuchung die Ursache klären und gegebenenfalls auch direkt durch Verödung von Leitungsbahnen behandelt werden.

Bei lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen kann auch die Implantation eines Defibrillators zum Schutz vor dem plötzlichen Herztod notwendig sein.



Alle Arten von Herzschrittmachern, auch solche zur Unterstützung des Herzens bei Herzschwäche (sogenannte biventrikuläre Schrittmacher) werden am St. Josef Krankenhaus vom Department für Kardiologie in Zusammenarbeit mit der Abteilung für Allgemeinchirurgie (Chefarzt Dr. Heinz-Otto Lindner, Oberarzt Dr. Claude van Lierde) eingebaut und kontrolliert.

Am St. Josef Krankenhaus stehen alle Möglichkeiten zur Verfügung, um alle Arten von Herzrhythmusstörungen zu diagnostizieren und zu behandeln.

Dr. Stefan Schickel  
ärztlicher Leiter  
des Departments für Kardiologie



## Kürzere Wartezeiten

Neues 5-köpfiges Ärzteteam in der Zentralen Notaufnahme

In den letzten Jahren setzt sich das Konzept einer eigenständigen interdisziplinären Zentralen Notaufnahme (ZNA) bundesweit zunehmend durch, ein Konzept, das seit langer Zeit schon u.a. in den USA und Großbritannien etabliert ist. Dabei wird der Notwendigkeit und Bedeutung der schnellen und zielgerichteten Behandlung von Patienten mit akut aufgetretenen Beschwerden unterschiedlichster Art (z.B. Brustschmerz, akute Blutungen, Lähmungen, Sprachstörungen, Luftnot, Trauma) durch speziell ausgebildete "Notfallmediziner" Rechnung getragen, um die Behandlungsqualität weiter zu verbessern und die Wartezeiten für diese Patienten zu verkürzen.

Außerdem nimmt gegenwärtig der Anteil der Patienten, die eine Zentrale Notaufnahme aufsuchen, jährlich bundesweit um 6 bis 8 Prozent zu, so dass diese Aufgabe nicht mehr von Ärzten bewältigt werden kann, die gleichzeitig eine Station betreuen oder mit anderen Aufgaben wie zum Beispiel Operationen oder Funktionsdiagnostik beauftragt sind.

Nach der Erstversorgung der Patienten erfolgt bereits in der ZNA die Entscheidung, ob eine stationäre Behandlungsbedürftigkeit besteht oder ob der Patient in eine ambulante Weiterbehandlung entlassen werden kann. Bei komplexen Krankheitsbildern werden bei der



Dr. med. Rainer Körte mit seinem Team

Diagnostik und Therapie Fachärzte der unterschiedlichen Fachabteilungen des St. Josef Krankenhauses hinzugezogen, um eine bestmögliche Diagnostik- und Behandlungsqualität für die Patienten zu gewährleisten und Fehlbelegungen in fachfremde Abteilungen und so eine längere Verweildauer des Patienten im Krankenhaus zu vermeiden.

Durch die eigenständige Verantwortlichkeit eines dafür eigens verantwortlichen Pflege- und Ärzteteams in der Zentralen Notaufnahme soll zusätzlich die Kommunikation zwischen dem Rettungsdienst und den einweisenden Ärzten einerseits und dem Krankenhaus andererseits verbessert werden. Dabei ist die Trennung von Patienten mit akut aufgetretenen Symptomen und Patienten, die elektiv zur Abklärung und Behandlung von Krankheiten in das St. Josef Krankenhaus einbestellt

werden, geplant. Die Behandlung der akut erkrankten Patienten soll entsprechend der Dringlichkeit ihrer Symptome und deren akuter Behandlungsbedürftigkeit (Triagierung) erfolgen, so dass Erkrankungen wie zum Beispiel Schlaganfall, Herzinfarkt oder Magen- und Darmblutungen, die einer raschen Diagnostik und Therapie bedürfen, vorgezogen werden.

Seit dem 1. September 2010 arbeiten wir als Team von 5 Ärzten unter der Leitung von Herrn Dr. med. Rainer Körte eigenverantwortlich gemeinsam mit dem Pflorgeteam (pflegerische Leitung durch Herrn Andreas Bogumil) in der interdisziplinären Zentralen Notaufnahme des St. Josef Krankenhauses. Wir haben als ärztliches Team teilweise eine mehr als 5-jährige Erfahrung in der Versorgung von Patienten mit akut aufgetretenen Beschwerden in einer interdisziplinären zentralen Notaufnahme (ZNA) in einem auswär-

## Zentrale Notaufnahme - Historie

tigen Krankenhaus gesammelt und möchten diese hier in Moers weiter entwickeln. Gegenwärtig sind wir für die Notfallversorgung aller neurologischen, internistischen und "unklaren" Patienten werktags von 8:00 Uhr bis 20:00 Uhr verantwortlich, wobei wir unsere Tätigkeit im Verlauf auf sämtliche Notfallpatienten auch der chirurgischen Fächer mit Ausnahme der Geburtshilfe ausdehnen möchten. Die urologischen und unfallchirurgischen Notfallpatienten werden gegenwärtig weiter von den Ärzten der entsprechenden Fachabteilungen versorgt. Nachts erfolgt die Behandlung durch diensthabende Ärzte der Fachabteilungen.

Unser ärztliches Team besteht aus folgenden Mitarbeitern:

Dr. Rainer Körte, Chefarzt der ZNA, Facharzt für Neurologie

Dr. Dagmar Milicevic, Leitende Oberärztin, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Leitende Notärztin

Carsten Kaminski, Oberarzt, Facharzt für Allgemeinmedizin mit neurologischem Schwerpunkt

Rüdiger Haubrich, Facharzt für Allgemeinmedizin in spe, Notarzt

Dr. Lars Lomborg, Weiterbildungsassistent, Notarzt

Wir möchten die Behandlung unserer Patienten so effizient und gut wie möglich gestalten. Dazu streben wir eine Verkürzung der Wartezeit für Patienten mit akut aufgetretenen Beschwerden bei gleichzeitig angemessener, hochwertiger Behandlungs- und Servicequalität an. Zudem möchten wir die Vernetzung zwischen dem ambulanten (einweisende Ärzte, Rettungs- und Pflegedienst) und dem stationären Versorgungsbereich für Notfallpatienten intensivieren. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Im Oktober 2006 wurde die Zentrale Notaufnahme (ZNA) im neu eröffneten Funktionstrakt offiziell in Betrieb genommen.

Schon seit Oktober 1996 arbeiteten die pflegerischen Mitarbeiter der chirurgischen Ambulanz und der internistischen/neurologischen Aufnahme als Zentrale Notauf-

mein- und Unfallchirurgie, Innere Medizin und Neurologie in den Räumen der Chirurgischen Ambulanz versorgt.

Mit Eröffnung der ZNA wurden die Patientenaufnahme und die ambulante Anmeldung räumlich zusammengeführt. Die Mitarbeiterinnen der ambulanten Aufnahme und das Pfl-



Chefarzt  
Dr. med. Rainer Körte  
und Andreas Bogumil,  
pflegerische Leitung der ZNA

nahme eng zusammen.

Der Standort beider Abteilungen an unterschiedlichen Plätzen im Haus blieb bestehen und die abteilungsspezifischen Behandlungsstrukturen blieben ebenfalls erhalten.

Lediglich außerhalb der Regelarbeitszeit, montags bis freitags nach 16:00 Uhr und an den Wochenenden, wurden die Patienten der Fachabteilungen Allge-

personal der ZNA wurden organisatorisch unter einer pflegerischen Leitung zusammengeführt. Im Dezember 2008 wurde die pflegerischen Leitung der ZNA, Herr Andreas Bogumil, von der Geschäftsführung offiziell damit beauftragt, die Ablauforganisation in Zusammenarbeit mit den einzelnen in der ZNA vertretenen Fachabteilungen zu optimieren, zu standardisieren und zu koordinieren.

ZNA-Jahresstatistiken 2003 - 2009

Abteilung	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Unfallchirurgie						15.787	16.283
Allgemeinchirurgie	2.0854	19.970	19.627	19.718	19.200	3.921	4.696
<b>Gesamt</b>						<b>19.708</b>	<b>20.979</b>
Innere Medizin						6.473	7.191
Neurologie	8.015	8.414	9.268	10.098	10.270	5.258	5.176
<b>Gesamt</b>						<b>11.731</b>	<b>12.367</b>
Urologie					520 (ab 08/07)	1.275	1.587
Palliativmedizin						36	33
Stat. EKGs						424	622
<b>Gesamte Patientenkontakte</b>	<b>28.869</b>	<b>28.384</b>	<b>28.895</b>	<b>29.816</b>	<b>29.990</b>	<b>33.174</b>	<b>35.588</b>



## Innovation und Kooperation am St. Josef Krankenhaus in Moers

*Das seit dem 1. Juli 2010 erweiterte operative HNO-Zentrum Moers am St. Josef Krankenhaus ist ein überregionaler Zusammenschluss von operativ tätigen HNO-Ärzten aus Moers, Rheinberg und Duisburg-Homburg.*

Die Hals-Nasen-Ohrenabteilung des St. Josef Krankenhauses Moers wird jetzt gemeinschaftlich belegärztlich betreut durch die Moerser Gemeinschaftspraxen für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde Dr. med. Rolf Keller, Josef Keimer, Detlef Freise und Dr. med. Thomas Fronz in Kooperation mit der überörtlichen Gemeinschaftspraxis für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde Dr. med. Ulrich Schmoldt, Dr. med. Reinhard Spicker und Dr. med. Raimund Strote in Moers, Dr. med. Dirk Scharwald in Rheinberg, sowie der HNO-Praxis Dr. med. Johannes Fuest aus Duisburg-Homburg.

Es handelt sich um eine außerordentliche und ungewöhnliche Konzentration von fachärztlicher und operativer Kompetenz mit neun

Fachärzten und mit deutlicher Verbesserung der fachärztlichen Versorgung der Patienten in Moers und Umgebung mit standortnaher Betreuung.

Die Kooperationspartner verfügen über eine lange Tradition in der Anwendung innovativer Behandlungsmöglichkeiten unter Verwendung modernster HNO-chirurgischer Operationstechnologie. Der belegärztlichen Hals-Nasen-Ohren-

Abteilung steht ein eigener Operationstrakt mit zwei modernst ausgestatteten Operationssälen sowie Aufwach- und operativem Vorbereitungsraum zur Verfügung.

Die Abteilung verfügt über die neuesten operativen technischen Möglichkeiten mit innovativen Lasertechniken, sowie endoskopischen, mikrochirurgischen Maßnahmen des Fachgebietes. Bildgebende Verfahren und IT-gestützte Dokumentation sind Bestandteil der Patienteninformation und der operativen Planung.

Die anästhesiologische Betreuung erfolgt durch die Abteilung für Anästhesie und Intensivmedizin des St. Josef Krankenhauses (Chefarzt Dr. med. Thomas Ziegenfuß).



links: Dr. Reinhard Spicker  
rechts: Dr. Rolf Keller  
als Vertreter der beiden  
großen Gemeinschaftspraxen

Fortsetzung Seite 15

# Sie fragen - wir antworten

Fortsetzung von Seite 14

Die Abteilung für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde des St. Josef Krankenhauses Moers deckt das gesamte hals-nasen-ohrenärztlich operative Spektrum des Fachgebietes inklusive der fachspezifisch plastisch-ästhetischen Operationen ab.

- +++ mikroskopische sanierende und gehöverbessernde Mittelohrchirurgie (Tympanoplastik und Stapechirurgie)
- +++ Funktionelle endoskopisch-mikroskopische Nasennebenhöhlen-Chirurgie sowie Chirurgie des Nasenseptems und der Nasenmuscheln
- +++ Chirurgie der Stimme (Phono-Chirurgie)
- +++ Plastisch-kosmetische Operation
- +++ Diagnostische Eingriffe am Kehlkopf, an der Speiseröhre und an den Bronchien
- +++ Diagnostik der Schnarchgeneratoren mit endoskopischer Kontrolle bei Propofolsschlaf
- +++ Schlafbezogene Atmungsstörungen / Schnarchen, operative Sanierung des Schnarchgenerators
- +++ Operationen des Rachenraumes
- +++ Weichteilchirurgie mit Chirurgie der Halszysten, Lymphknoten, Speicheldrüsen und Hauttumoren im Kopf-Hals-Bereich
- +++ Manuelle und osteopathische Medizin der Halswirbelsäule

Die Mitarbeiterinnen der Pflege- und Sozialberatung beantworten Ihre Fragen:

- zur Pflegeversicherung
- zur Vermittlung in Pflegeheime Kurzzeitpflege, Tagespflege und Hospiz
- zur Einleitung von Rehabilitationsmaßnahmen
- zu Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und Betreuungen
- zu ambulanter, häuslicher Pflege, Hausnotrufsystemen, Essen auf Rädern

*Schicken Sie Ihre Fragen an Birgit Becker, Leiterin der Pflege- und Sozialberatung, St. Josef Krankenhaus Moers, Asberger Str. 4, 47441 Moers, [gzn@st-josef-moers.de](mailto:gzn@st-josef-moers.de)*

## Wie beantrage ich eine Pflegestufe?

Fordern Sie die entsprechenden Antragsformulare bei Ihrer Krankenkasse an. Bei der Anforderung ist es nicht notwendig Diagnosen oder Begründungen zu nennen. Bitte lassen Sie sich nicht von Aussagen aus dem Freundes- und Bekanntenkreis abhalten diesen Schritt zu gehen. Jeder Vorgang wird individuell geprüft und oft sind Unterschiede zwischen verschiedenen Fällen nur von Fachleuten festzustellen. Bei der Einstufung in eine Pflegestufe werden nicht nur körperliche, sondern auch geistige Einschränkungen (z.B. eine zunehmende Desorientierung) berücksichtigt.

Um die erste von drei möglichen Pflegestufen zu erhalten, müssen am Tag Hilfestellungen seitens Dritter in einem Umfang von insgesamt 90 Minuten geleistet werden. Diese Zeit verteilt sich mit 45 Minuten Hilfestellung pro Tag auf die Bereiche Körperpflege, Ernährung und Mobilität, sowie 45 Minuten auf den Bereich Haushaltsorganisation. Notieren Sie sich zum Beispiel in einem "Pflegetagebuch", in welchem Bereich und welchem Umfang Hilfe erforderlich ist. Die Krankenkasse (Pflegekasse) stellt Ihnen folgende Möglichkeiten nach der Einstufung in eine Pflegestufe zur Wahl:



Birgit Becker  
Abteilungsleiterin  
Pflege- und  
Sozialberatung

## 1. Die Auszahlung einer Geldleistung

Dem Versicherten wird das Pflegegeld überwiesen, so dass pflegende Privatpersonen davon bezahlt werden können.

## 2. Beantragung einer Sachleistung

Hier wird vom Versicherten professionelle Hilfe durch einen ambulanten Pflegedienst (auch Kurzzeit- und Tagespflege) in Anspruch genommen. Die Krankenkasse zahlt direkt an die Pflegeeinrichtung.

## 3. Beantragung einer Kombinationsleistung

Wird das Pflegegeld nicht komplett für die Bezahlung des Pflegedienstes verbraucht, so wird der Restbetrag an den Versicherten überwiesen.

Nach der Antragstellung erfolgt eine Begutachtung durch medizinisches Fachpersonal der Krankenkasse in der häuslichen Umgebung. Oft passiert es, dass Pflegebedürftige gerade an diesem Begutachtungstermin einen "sehr guten Tag" haben. Das kann im schlimmsten Fall dazu führen, dass eine Pflegestufe nicht erteilt wird. Bitte berücksichtigen Sie, dass die Sie besuchende Fachkraft nur das beurteilen kann, was aktuell vorliegt. Scheuen Sie sich aber nicht die Pflegestufe erneut zu beantragen oder einen Widerspruch gegen das Gutachten einzulegen. Die erteilte Pflegestufe wird immer rückwirkend ab dem Zeitpunkt der Antragsstellung gewährt.

Ein Pflegebett wird in der Regel erst genehmigt, wenn eine Pflegestufe vorliegt. Andere Hilfsmittel wie ein Rollator oder ein Badewannenlifter sind auch ohne Pflegestufe auf Rezept zu erhalten.

**Trauen Sie sich!**

# Lebererkrankungen - hinterhältig und heimtückisch

Lebererkrankungen bleiben häufig unbemerkt, weil sie kaum oder nur durch uneindeutige Symptome auffallen. Leider können unerkannte Lebererkrankungen nach vielen Jahren zu schweren Komplikationen wie Leberzirrhose und Leberkrebs führen. Viele Leberkrankungen sind bereits im Frühstadium erkennbar und lassen sich dann auch hervorragend behandeln oder durch eine Änderung des Lebensstils beeinflussen. Daher ist eine frühe Diagnose unbedingt wünschenswert. Durch Kontrolle der Leberwerte können Lebererkrankungen früh erkannt und entsprechend gut behandelt. Weniger häufig sind angeborene und autoimmune Lebererkrankungen. Auch Erkrankungen anderer Organe können die Leber als zentrales Organ systemisch schädigen, ebenso die langfristige Einnahme verschiedener Medikamente. Vielen Lebererkrankungen ist gemeinsam, dass sie in

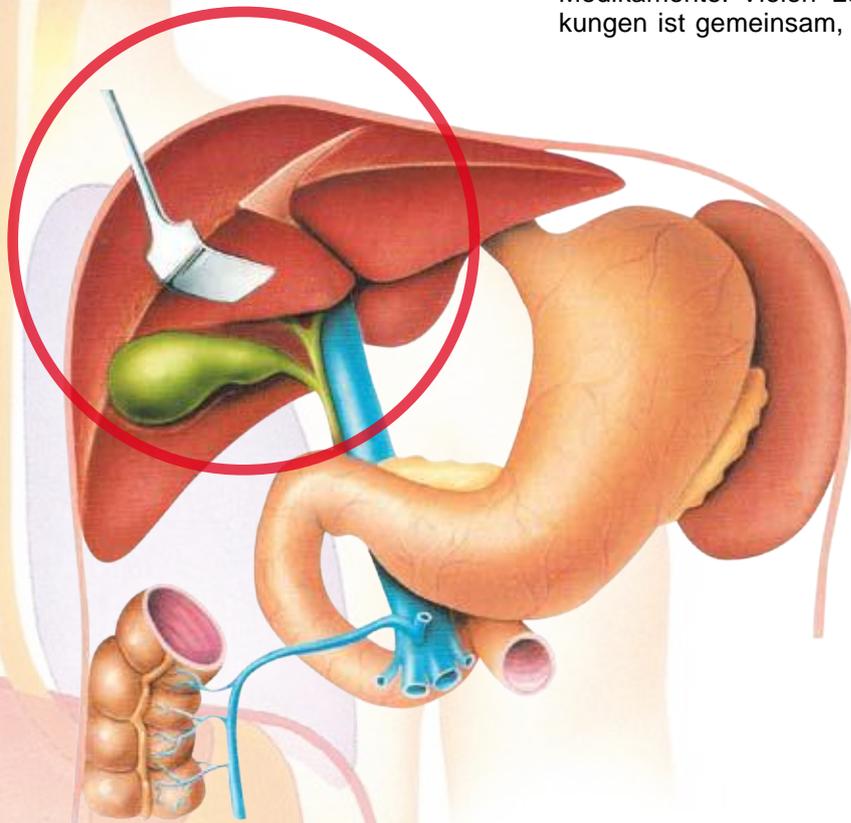
eine Leberzirrhose münden und in der weiteren Folge zum Leberkrebs führen können. Symptome der Lebererkrankung sind Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder dumpfer Schmerz im rechten Oberbauch. Im fortgeschrittenen Stadium kommen Gelbfärbung von Haut und Augen, heller Stuhlgang und dunkler Urin sowie Zunahme des Bauchumfanges und Neigung zu Blutergüssen dazu. Erhöhte Leberwerte sind deshalb ein wichtiges Warnzeichen.

Deshalb sollten Sie Ihre Leberwerte feststellen lassen. Sie können die Werte bei jedem Arzt bestimmen lassen. Bei Symptomen oder Hinweisen auf eine Lebererkrankung werden die notwendigen Laboruntersuchungen von Ihrer Krankenkasse bezahlt. Zur weiteren Abklärung ist auch manchmal ein Hepatologe (Spezialist für Lebererkrankungen) erforderlich.

Nach Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt können Sie sich dazu überweisen lassen. Hier werden dann spezielle Ultraschalluntersuchungen, Durchblutungsmessungen der Leber, Bestimmung der Leberelastizität (FibroScan) und spezielle Laboruntersuchungen durchgeführt. Bei einzelnen Patienten ist es auch empfehlenswert, durch eine Punktion eine Gewebeprobe der Leber zu gewinnen.

Wichtig ist auch, dass Patienten mit Lebererkrankungen und chronisch erhöhten Leberwerten eine regelmäßige Ultraschallkontrolle der Leber durchführen lassen.

Dr. med. Christoph Vogt  
Chefarzt der Abteilung  
für Innere Medizin  
St. Josef Krankenhaus Moers  
Gastroenterologe/Hepatologe/  
Infektiologe





# 3. Moerser Lebertag am 17. November 2010

## 14:30 bis 18:00 Uhr im St. Josef Krankenhaus Moers

### Thema: Wissenswerte Leberwerte

Am 3. Moerser Lebertag, am 17. November 2010, möchten wir Sie in der Zeit zwischen 14:30 und 18:00 Uhr insbesondere über die Erkrankung "Fettleber" informieren und erneut dazu aufrufen, bei uns einen Leber Check-up durchzuführen. Dies gilt natürlich für alle, denn die Leber tut bekanntlich nicht weh. Durch die Kontrolle der Leberwerte können Lebererkrankungen früh erkannt und entsprechend behandelt werden. Damit lassen sich Folgen wie Leberzirrhose und Leberkrebs vermeiden!

Lebererkrankungen bleiben häufig unbemerkt, weil sie kaum oder nur uneindeutige Symptome aufweisen. Daher ist es wichtig, seine Leberwerte zu kennen und bei erhöhten Leberwerten die Ursache abklären zu lassen. Gerade im frühen Stadium lassen sich Lebererkrankungen hervorragend behandeln oder durch Änderung des Lebensstils beeinflussen.

Je früher eine Lebererkrankung festgestellt wird, desto

besser sind die Chancen einer kompletten Heilung. Neben verständlichen und aktuellen Vorträgen von Leberspezialisten möchten wir Ihnen erneut die Möglichkeit einer Leberuntersuchung mittels modernster Technik demonstrieren. Sie erfahren Wissenswertes über die Bedeutung erhöhter Leberwerte, über die unterschätzte Gefahr der Fettleber, die neuesten Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten bei verschiedenen Leberkrankungen sowie die richtige Ernährung zur Vermeidung einer Fettleber und bei bestehenden Lebererkrankungen.

Wir freuen uns auf Ihr zahlreiches Kommen.

Dr. Christoph Vogt  
Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin  
Gastroenterologie/Hepatologie/Infektiologie

## Leber Check-up

14:30 - 15:30 / 17:00 - 18:00 Uhr

Ultraschall der Leber - lassen Sie sich von uns schallen!

FibroScan - Bestimmung der Leberhärte

Aeskulap Apotheke: Gesunde Dips

Novitas BKK: Körperfettmessung, Einsatz der Rauschbrille

Ernährungsberatung: Wie kann ich meine Leber schützen - worauf muss ich achten?

**14:00 - 15:00 Uhr: Kostenfreie Bestimmung der Leberwerte**

Informationsstände der pharmazeutischen Industrie

Wer ist gefährdet eine Lebererkrankung zu bekommen - der Fragebogentest



Wir laden zu Kaffee und Kuchen ein.

## Vorträge

15:30 Uhr **Lebererkrankungen - Wie erkennen, wie vorbeugen, wie therapieren?**

Chefarzt Dr. med. Christoph Vogt  
Abteilung für Innere Medizin

16:00 Uhr **Leberkrankungen und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen - Was kann heute an der Leber und der Bauchspeicheldrüse operiert werden?**

Chefarzt Dr. med. Heinz-Otto Lindner  
Abteilung für Allgemein- und Viszeralchirurgie

16:30 Uhr **Lebererkrankungen - Was kann ein Radiologe im CT und Kernspintogramm sehen?**

Oberarzt Dr. Heinz-Josef Janssen  
Abteilung für diagnostische Radiologie und Neuroradiologie



# Sieben Jahre Botulinum-Toxin-Ambulanz

**Die Patienten sind oft überrascht, wie schnell und effizient Botulinum-Toxin im Vergleich zu anderen Substanzen wirkt und wie unkompliziert die Behandlung ist.**

Seit sieben Jahren betreiben wir unsere Botulinum-Toxin-Ambulanz im St. Josef Krankenhaus in Moers, in der inzwischen mehr als 300 Behandlungen pro Jahr durchgeführt werden.

Diese positive Entwicklung hängt unter anderem damit zusammen, dass der Bekanntheitsgrad dieser Behandlungsoption bei uns stetig größer wird und die nachweisbaren Erfolge der Behandelten neue Patienten ermutigt, sich bei uns vorzustellen.

Nachdem sich immer mehr Ärzte und Patienten über die Einsatzmöglichkeiten von Botulinum-Toxin informieren und von dessen Wirkung überzeugen konnten, begegnen uns jedes Quartal neue Patienten, die zuvor jahrelang erfolglos behandelt wurden.

Schrittweise scheint bei den Ärzten und Patienten auch die Angst davor zu weichen, dass es sich um eine gefährliche Therapie handelt. Bis heute ist bei uns kein einziger Fall mit schwerwiegenden Nebenwirkungen bekannt geworden. Oft sind die Patienten überrascht, wie schnell und effizient Botulinum-Toxin im Vergleich zu anderen Substanzen wirkt und wie unkompliziert die Behandlung ist. Dies ist auch der Grund, weshalb die Kosten der Behandlung in den meisten Fällen von den zuständigen Krankenkassen übernommen werden.

**Folgende Krankheitsbilder werden regelmäßig behandelt:**

- **muskuläre Spastik der Arme und Hände, in Einzelfällen auch die Beine und Füße insbesondere nach Schlaganfall und anderen Erkrankungen**



vor der Behandlung



nach der Behandlung

- **unwillkürliche krampfartige Bewegungsstörungen von Kopf und Hals, aber auch generalisierte Formen dystoner Bewegungsstörungen**



cervikale Dystonien, insbesondere der Torticollis spasmodicus

- **spezielle Tremorformen des Kopfes (zum Teil auch schlichtes Kopfzittern aufgrund eines dystonen Tremors)**
- **Schreibkrämpfe (Dystonie) der Hände (umschriebene, funktionsspezifische Verkrampfungen/Dystonien)**

- **Unwillkürliche Augen- und Gesichtsverkrampfung (Blepharospasmus, Hemispasmus facialis)**



- **Vermehrte Schweißneigung (axilläre Hyperhidrose)**



- **Chronifizierte Schmerzsyndrome**



- **Kosmetischer Einsatz (Faltenbehandlung im Gesichtsbereich)**



Unwillkürliche krampfartige Bewegungsstörungen (Dystonien) besonders im Kopf-, Hand- und Fußbereich und eine muskuläre Spastik (dauerhafte Muskelverkrampfung), wie sie beispielsweise nach einem Schlaganfall oder zahlreichen anderen neurologischen Erkrankungen auftreten können, bereiten zum Teil erhebliche therapeutische Probleme.

Eine andere medikamentöse Behandlung scheitert oft daran, dass Nebenwirkungen den erwarteten Behandlungserfolg derart beeinträchtigen, dass die Betroffenen hiervon nicht profitieren.

Die klinischen Auswirkungen dieser neuromuskulären Störungen behindern die Betroffenen bei der Verrichtung ganz einfacher Tätigkeiten oft ganz erheblich. Nicht selten treten bei der Spastik zusätzlich starke Schmerzen auf.

Auch wenn die Therapie mit Botulinum-Toxin nicht neu ist, so existierten bislang nur wenige Behandlungszentren in unserer Region. Betroffene waren daher ihrem Schicksal häufig selbst überlassen, litten an den Symptomen der Erkrankung oder an den Nebenwirkungen der verordneten medikamentösen Therapie. Mit der Botulinum-Toxin-Ambulanz sind wir nun in der Lage, diesen Patienten oft einfach und effizient helfen zu können. Die schmerzfreie Behandlung besteht aus einer Injektion von wenigen Millilitern der Substanz in die betroffenen Muskeln. Die Wirkung setzt innerhalb von wenigen Tagen ein und hält zum Teil 3-6 Monate an. Unterstützend bedarf es einer intensiven krankengymnastischen und gegebenenfalls auch ergotherapeutischen Behandlung der Betroffenen.

Durch eine Ergänzung der KV-Ermächtigung ist es nun für die Patienten wesentlich leichter geworden, eine Behandlung bei uns durchführen zu lassen. Im Rahmen einer laufenden Botulinum-Toxin-Behandlung bedarf es nun lediglich einer **Überweisung** durch einen Vertragsarzt (z.B. Hausarzt) und nicht, wie früher üblich, durch einen Facharzt für Neurologie oder Nervenheilkunde. Bei der Erstbehandlung muss jedoch nach wie vor stets eine solche vorliegen.

Oberarzt Dr. Schneider hat den Qualitätsnachweis "Qualifizierte Botulinumtoxintherapie" vom Arbeitskreis Botulinumtoxin (AkBoNT) der Deutschen Gesellschaft für Neurologie erhalten.



Leitender Oberarzt  
Dr. med. Detlev Schneider

### **Botulinum-Toxin-Ambulanz**

Abteilung für Neurologie  
Dr. med. Detlev Schneider, leitender Oberarzt  
Facharzt für Neurologie, Intensivmedizin und  
spezielle Schmerztherapie  
St. Josef Krankenhaus  
Asberger Straße 4, 47441 Moers

#### **Terminabsprache:**

Sekretariat der Neurologischen Abteilung  
Yvonne Fuchs, Tel. 02841 107-2460

**Termine:** täglich von 12:00 - 16:00 Uhr und nach telefonischer Absprache

# Neue patientenindividuelle Technologie für ein künstliches Kniegelenk nach Maß



**Jeder Mensch ist anders - zum Glück. Dieser Tatsache tragen wir auch bei der operativen Behandlung der Arthrose Rechnung und so bestimmen die Anatomie, die Knochenqualität und das Krankheitsbild die Wahl des Implantats bei der Kniegelenkersatzoperation. Eine neue Technologie, die seit dem Sommer 2010 im St. Josef Kranken-**

**haus zum Einsatz kommt, macht nun ein noch individuelleres Vorgehen als bisher möglich. Mit Hilfe bildgebender Verfahren können patientenindividuelle Instrumentarien hergestellt werden. Das Implantat wird damit noch präziser platziert, die Dauer des Eingriffs und die Belastung des Patienten deutlich verringert.**

Bei der Implantation eines Kunstgelenks ist die vorbereitende Planung des Eingriffs durch den operierenden Arzt ein wichtiger Faktor für den Erfolg: "Bei der Planung analysieren wir die anatomischen Verhältnisse, wählen das passende Implantatmodell aus und bestimmen die Implantatgröße", erläutert Dr. med. Michael Jonas, Chefarzt der Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie am St. Josef Krankenhaus Moers.

Bisher plante der Chefarzt den Eingriff anhand eines herkömmlichen Röntgenbilds und mit Hilfe von sogenannten "Röntgenschaablonen", die er vom Implantathersteller erhält: "Die Schablonen wurden auf das Röntgenbild ausgerichtet, so dass wir aufgrund unserer Erfahrung die passende Implantatgröße abschätzen konnten. Das funktionierte sehr gut. Die endgültige Festlegung auf Implantatmodell und Größe konnte dennoch erst während der Operation erfolgen. Erst dort wurde der genaue Zustand des Knies sichtbar." Danach erfolgte die Anpassung mit Hilfe einer Reihe von speziellen Instrumentarien.

## **Buchstäblich auf den Patienten zugeschnitten**

Für die Planung vor dem Eingriff erhalten Dr. Jonas und sein Team seit dem 1. September 2010 eine wertvolle Unterstützung von einer neuen Technologie. Sie gibt dem Operateur im Vorfeld wichtige

Zusatzinformationen, ermöglicht eine noch präzisere Planung des Eingriffs und reduziert während der Operation die Belastungen für die Patienten.

Neben einer Ganzbein-Röntgenaufnahme im Stand wird dafür zusätzlich eine Magnet-Resonanztomografie (MRT) des Kniegelenks benötigt.



Ganzbeinaufnahme (links) und Kernspintomographie (rechts) zur Planung

Wie das Röntgen zählt die Magnet-Resonanztomografie (MRT) zu den "bildgebenden Verfahren". Ohne Strahlenbelastung, sondern unter Nutzung von Magnetfeldern und Radiowellen wird das Knie digital in Schichtaufnahmen abgebildet.

"Die Aufnahmen ermöglichen die präoperative Berechnung der mechanischen Beinachsen und eine präzise dreidimensionale Darstellung der individuellen Patienten-anatomie. Beides ist für die kor-

rekte Platzierung eines Implantats sehr wichtig", erklärt Dr. Jonas den Unterschied zum bisherigen Vorgehen.

Mit Hilfe dieser Aufnahmen sind zum Beispiel so genannte "Osteophyten" im Vorfeld des Eingriffs zu erkennen, die ein wesentlicher Bestandteil der individuellen Knieanatomie sind.

Osteophyten sind Knochenneubildungen, mit denen der Körper vergeblich versucht, die Auflagefläche des verschlissenen Gelenks zu verbreitern und den Auflagedruck zu mindern. Während diese Wucherungen bei dem herkömmlichen Vorgehen erst während der Operation vollständig erfasst werden können, werden sie mit Hilfe der neuen Technologie bereits im Vorfeld der Operation wahrgenommen und eingeplant.

Auf Basis der individuellen Röntgen- und MRT-Aufnahmen werden Schnitt-Schaablonen aus medizinischem Nylon-Kunststoff hergestellt,



Schneidblock am Oberschenkel (links) und am Unterschenkel (rechts)

die genau an die individuelle Knie-anatomie des jeweiligen Patienten angepasst sind.

Ein Großteil der Anpassung des Implantats an den Knochen findet also vor und nicht während der Operation statt. So können die Moerser Operateure mit Hilfe dieser Schablonen das Knie für die Implantation vorbereiten und das Kunstgelenk präzise an den Beinachsen ausrichten. Das Ergebnis: Das ausgewählte Implantatmodell sitzt wie angegossen.

### Vorteile für den Patienten liegen auf der Hand

Durch die exakte Bestimmung der Anatomie ist ein noch besseres Operationsergebnis und eine längere Haltbarkeit des Kniegelenks zu erwarten, denn die exakte Ausrichtung an den Beinachsen sorgt für ein natürliches Bewegungsgefühl, eine korrekte Beinlänge und eine gleichmäßige Belastung des Kunstgelenks. Bei Verwendung der neuen Technologie können viele,

bisher mit Standard-Instrumenten notwendige Operationsschritte wegfallen, da die individuellen Schablonen den Instrumentenbedarf deutlich verringern. Das verkürzt die Dauer der Operation auf patientenschonende Weise: Der Patient benötigt weniger Narkosemittel und verliert weniger Blut, auch die intraoperative Infektionsgefahr verringert sich. Außerdem kann durch die wegfallenden OP-Schritte gewebeschonender operiert werden, das Komplikationsrisiko (z.B. Fett-embolien) verringert sich.

### Der Operateur hat immer das letzte Wort

Die innovative Technologie unterstützt den Operateur, kann seine Erfahrung aber niemals ersetzen: "Bei der Fertigung der individuellen Schablonen und während des Eingriffs haben wir immer das letzte Wort. Gerade bei schwierigen anatomischen Verhältnissen und bei unvorhergesehenen Fällen

müssen wir die Möglichkeit haben flexibel zu reagieren. Das will sich kein Arzt aus der Hand nehmen lassen", betont Dr. Jonas.



Chefarzt Dr. Michael Jonas berät bei Knieproblemen

### Informationen und Terminvergabe:

Sekretariat  
Chefarzt Dr. Michael Jonas  
Tel. 02841 107-2419

## Ihr Medienpartner im Gesundheitswesen

Wirtschaftlichkeit & Kreativität effizient verbinden

MSP | MEDIA  
SERVICEPARTNER

Jahrelange Erfahrung mit Printmedien im Gesundheitswesen und unser kaufmännisches Verständnis für Budgetplanungen tragen dazu bei, Ihre Printmedien ökonomisch, effizient und schnell zu realisieren.

Profitieren Sie von unserem Know-how und unserer Beratungskompetenz.

### Kontakt

MSP Media+ServicePartner UG  
Florastr. 101 | 47799 Krefeld  
Tel. 02151/4110625 | Fax 02151/4110626  
Mail [m-spartner@arcor.de](mailto:m-spartner@arcor.de)

Besuchen Sie uns im Internet

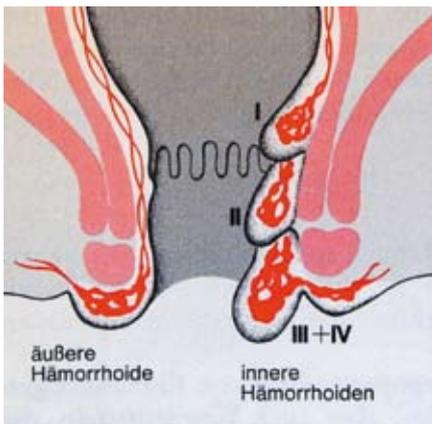
[www.m-spartner.net](http://www.m-spartner.net)

Coloproktologische Sprechstunde  
Chefarzt Dr. Heinz-Otto Lindner  
montags und donnerstags  
14:30 - 16:00 Uhr  
Erdgeschoss Zentralambulanz  
Tel. 02841 107-2420  
Kassenärztliche Zulassung auf  
Zuweisung aller Vertragsärzte

## Wie kann man den Hämorrhoiden Beine machen

Hämorrhoiden sind ein natürliches Schleimhautpolster aus Gefäßen und Bindegewebe und befinden sich bei jedem Erwachsenen im unteren Abschnitt des Mastdarmes. Sie sind Teil unseres Schließmuskelapparates und dienen zusammen mit der Schleimhaut und den übrigen Schließmuskeln in erster Linie zur Unterscheidung zwischen Wind und festem Stuhlgang.

Innere Hämorrhoiden sind von äußeren Hämorrhoiden zu unterscheiden (siehe Abbildung).



Bei äußeren Hämorrhoiden handelt es sich um kleine äußere Gefäße, die insbesondere bei hartem Stuhlgang und Verstopfung, aber auch bei Durchfall platzen können und zu

einem Bluterguss führen. Folge des geplatzten Gefäßes ist ein unterschiedlich großer druckschmerzhafter Knoten am äußeren After. Hier kann die in örtlicher Betäubung durchgeführte Spaltung des Blutergusses eine rasche Linderung bringen.

Nur vergrößerte, blutende, schmerzhafte und nach außen vorfallende innere Hämorrhoiden stellen einen Krankheitswert dar und bedürfen einer Behandlung.

Je nach Schweregrad kommen eine Verödung, eine Gummiband- oder Gefäßunterbindung oder eine Operation mit Entfernung der Hämorrhoiden in Betracht.

Durch neue Operationsverfahren ist der Behandlungsverlauf glücklicherweise nicht mehr so schmerzhaft wie noch vor einigen Jahren. Die

Operation mit einem Klammernahtgerät nach Longo stellt in vielen Fällen eine gute und erfolgreiche Operationsmethode dar, die mit geringeren Schmerzen einhergeht als die herkömmliche offene Hämorrhoidenentfernung.

Schädigungen des Schließmuskels sind im Rahmen einer Hämorrhoidenoperation nahezu ausgeschlossen.

"Als Proktologe sehe ich meine Aufgabe aber nicht nur in der operativen Behandlung der Hämorrhoiden, sondern auch in der Vorbeugung," erklärt Dr. Heinz-Otto Lindner, Chefarzt der Chirurgie und Proktologe. "Deshalb möchte ich dem Leser einige wichtige Tipps geben, um einen eventuell sonst notwendigen operativen Eingriff zu vermeiden."

### Praktische Tipps

#### **Bewegung:**

Hämorrhoiden treten häufig bei sitzender Tätigkeit auf. Deshalb sollte man Hämorrhoiden durch Bewegung Beine machen. Gehen, Wandern und Gymnastik wie auch Schwimmen sind zu empfehlen. Wegen des erhöhten Drucks auf den Beckenboden sind hingegen Joggen, Tennis oder Ballsportarten eher ungünstig.



### **Ernährung:**

Es sollte auf eine zu scharfe, zu süße oder zu fettreiche Kost ebenso verzichtet werden wie auf Nikotin und zu viel Alkohol, insbesondere auf hochprozentige Alkoholika.



### **Darmentleerung:**

Niemals beim Stuhlgang pressen. Bei Öffnen des äußeren Schließmuskels entleert sich der Darm automatisch, jedes Pressen schädigt den Beckenboden. Bei hartem Stuhlgang sollte beispielsweise kombiniert mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr Weizenkleie dem Essen beigefügt werden. Alternativ kann man zum Abführen ein Glycerinzäpfchen einführen.



### **Schließmuskeltraining:**

Hämorrhoiden sind im Alter auch häufig Folge einer Beckenbodensenkung. Diese Beckenbodensenkung tritt nicht nur bei Frauen sondern auch bei Männern auf. Deshalb sollte der Schließmuskel schon in jüngeren Jahren trainiert werden. Dabei sollte der After zusammengepresst werden, als ob man den Stuhlgang verhindern möchte und den Schließmuskel über 10 Sekunden angespannt lassen. Diese Übung sollte dann 20 Mal wiederholt werden. Der Erfolg stellt sich erst nach Wochen ein, deshalb ist ein Langzeittraining wichtig. Diese Übung ist Teil der Beckenbodengymnastik, die auch bei Harninkontinenz Erfolg verspricht.

### **Reinigung:**

Nach dem Toilettenpapier sollte handwarmes Wasser zum Säubern ohne Zusätze verwendet werden. Auf Feuchttücher sollte unbedingt verzichtet werden.



# We care for your tomorrow

Mit Produkten von hoher Qualität und besonderem Nutzen übernimmt Merz seit über 100 Jahren Verantwortung für die Gesundheit des Menschen. Merz stellt sich mit internationaler Kompetenz in den Bereichen Neurologie und Psychiatrie ständig neuer Herausforderung, innovative Medikamente zu entwickeln und damit neue Therapieansätze zu ermöglichen. Unser größtes Anliegen ist es, Krankheiten vorzubeugen, sie zu heilen und damit die Lebensqualität der Patienten zu verbessern.



We care.

Our research for your health.

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

# Ein Plus für die Familienfreundlichkeit



Seit nunmehr zwei Jahren ist das St. Josef Krankenhaus Moers als erstes "babyfreundliches Krankenhaus" im Kreis Wesel von der WHO Weltgesundheitsorganisation und UNICEF zertifiziert. In diesem Zusammenhang wird ein Schwerpunkt der Betreuung auf die besondere Förderung einer Bindung von Mutter und Baby gelegt. Dass auch die Bindung zum Vater eine große Rolle spielt und die ersten Tage im Leben eines Babys für alle ganz besondere Tage sind, das ist schon lange bekannt. So ist es schon seit einigen Jahren möglich, dass auch die "frisch gebackenen" Väter direkt in

die Betreuung der Neugeborenen eingebunden werden und die ersten Tage in einem Familienzimmer gemeinsam mit der Mutter erleben können. Und sollte es zum Beispiel mit dem Wickeln nicht so klappen oder treten andere Schwierigkeiten auf, so ist das geschulte Pflegepersonal direkt zur Stelle. Unsicherheiten, die sonst vielleicht erst zu Hause aufträten, können schon in entspannter Krankenhausatmosphäre, betreut von ärztlichem und pflegerischen Team, ausgeräumt werden. Auch fürs leibliche Wohl des frisch gebackenen Vaters wird natürlich

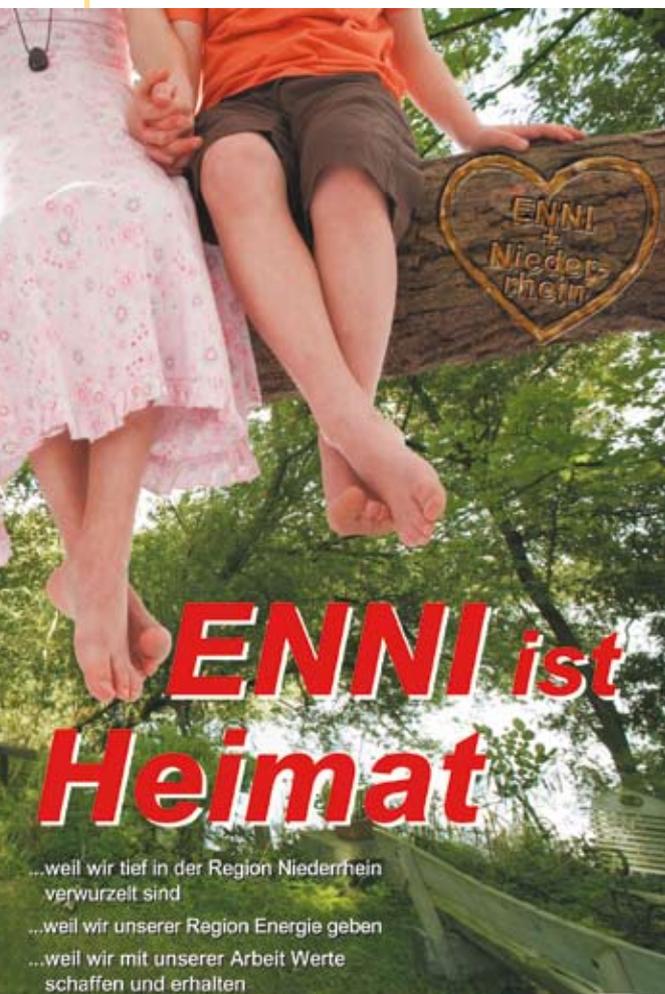
Die Familie kann die Mahlzeiten zusammen einnehmen und das "neue" Familienleben beginnt schon im Krankenhaus.



gesorgt; hier steht - wie bei der Mutter auch - eine reichhaltige Menüauswahl auf der Speisekarte. Doch wo sollte man das Geschwisterkind unterbringen, wenn Vater und Mutter gemeinsam im Krankenhaus mit dem Neugeborenen sind? Hier hat sich das St. Josef Krankenhaus etwas Neues einfallen lassen: das neue "Familienzimmer Plus" ermöglicht einer Familie, auch bis zu zwei Geschwisterkindern mit im Krankenhaus aufnehmen zu lassen. Natürlich stehen für die Geschwisterkinder eigene Betten zur Verfügung, so können auch die Geschwister den "Neueinkömmling" von Anfang an miterleben und betreuen.

Begeistert über das neue Angebot ist auch Marc Kindermann, der samt seinem Sohn Marten in das Familienzimmer eingezogen ist. "Eine tolle Idee, nun konnte ich die ganze Zeit bei meiner Frau verbringen und musste trotzdem nicht auf meinen Sohn Marten verzichten, so Marc Kindermann. Auch Marten, der sich ganz als großer Bruder fühlt, findet den kleinen Magnus "super".

Regina Ozwirk  
Leitung Öffentlichkeitsarbeit



...weil wir tief in der Region Niederrhein verwurzelt sind  
...weil wir unserer Region Energie geben  
...weil wir mit unserer Arbeit Werte schaffen und erhalten  
...weil unser Erfolg Gutes tut – für unsere Heimat

Markenenergie und Service.  
Infos: 0800 222 1040  
www.enni.de



# Individuelle Geburtshilfe und moderne Medizin

Ein qualifiziertes Ärzte- und Hebammenteam sorgt rund um die Uhr für eine Geburt in Sicherheit und Geborgenheit.  
In freundlicher Atmosphäre betreuen wir Sie individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Wir laden Sie herzlich ein, unser Team persönlich kennen zu lernen.

Im Rahmen einer ersten Einführung stellen wir uns vor und geben Ihnen umfangreiche Informationen rund um die Geburt und das Wochenbett.

Außerdem haben Sie Gelegenheit die Entbindungsräume und die Wochenstation zu besichtigen.

Jeden 3. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr  
Sonntags 11:00 Uhr nach Ankündigung

Keine Anmeldung erforderlich, Treffpunkt im Foyer



## Kreißsaalführung 2011

### Dienstags:

18.01.2011	19.07.2011
15.02.2011	16.08.2011
15.03.2011	20.09.2011
19.04.2011	18.10.2011
17.05.2011	15.11.2011
21.06.2011	20.12.2011

### Sonntags:

06.02.2011	03.09.2011
03.04.2011	04.12.2011
05.06.2011	



## GYNÄKOLOGISCHE PRAXIS PETER BARSCH

Facharzt für Frauenheilkunde & Geburtshilfe

### Leistungen der Praxis

- Erkennen und Behandlung gynäkologischen Erkrankungen
- Krebsvorsorgeuntersuchungen
- Betreuung und Nachsorge von Krebserkrankungen
- Schwangerschaftsbetreuung
- Hebammensprechstunde
- Kinderwunschsprechstunde
- Hormonsprechstunde
- Anti-Aging
- Inkontinenzsprechstunde
- Teenagersprechstunde
- Psychosomatische Betreuung
- Mammasonographie
- Knochendichtemessung



Neu im Ärztezentrum des St. Josef Krankenhaus Moers  
Tel. 0 28 41-2 76 22 - Fax 0 28 41-17 82 61  
[www.praxis-barsch.de](http://www.praxis-barsch.de)

# Ging doch!

Rückschau auf den Pilgertag am 10. Juli 2010

Schon ordentlich warm war es, als wir uns um 11:00 Uhr vor der Kirche St. Evermarus in Rheinberg-Borth trafen. 32 Menschen hatten sich eingefunden, um mit uns auf dem Jakobsweg zu pilgern, von Borth über Ossenberg nach Rheinberg. Pastor Burg hat uns in der Kirche empfangen und vom hl. Evermarus berichtet. Borth gehört zu den vier Zentren der Verehrung des hl. Evermarus, der der Legende nach auf der Rückkehr von einer Pilgerfahrt nach Santiago de Compostela erschlagen wurde. Seit 1784 wird in der Pfarrkirche eine Evermarus-Reliquie verehrt. Eine Jakobsmuschel ziert das Tabernakel. Der Hausherr hat uns auch auf anderes aufmerksam gemacht, was eine direkte Verbindung zum spanischen Wallfahrtsort herstellt, zum Beispiel ein ewiges Licht aus der Kathedrale, das Kirchenfenster mit der Abbildung des hl. Jakobus und die inneren Eingangstüren sind mit Jakobsmuscheln verziert. Er hat

unsere Pilgerplaketten gesegnet und in seiner kurzen Ansprache eindrucksvoll die Verbindung zwischen Pilgern und Hospizarbeit hergestellt. Nach dem ersten gemeinsamen Lied (eine Kollegin hat einen Liederzettel zusammengestellt und jeweils eine ‚Hospizpilgerstrophe‘ gedichtet): Danke für diesen guten Morgen..., und dem niederrheinischen Pilgersegen, gespendet von unserer Seelsorgerin Schwester Theodore, hieß es dann "Aufstellung zum Gruppenfoto". Damit uns die Sonne nichts anhaben konnte, wurden gelbe Kappen verteilt und dann ging es los Richtung Ossenberg. Die Ersten marschierten strammen Schrittes los und entlang der verdorrten Felder und Wiesen konnten wir uns alle vorstellen, dass dies eine Pilgerstrecke ist, wie sie auch in Spanien anzutreffen wäre. Die Sonne brannte ohne Unterlass auf uns herab und bald wurden die Abstände zwischen den Pilgern

etwas größer. Man hat mal mit diesem und mal mit jenem Menschen gesprochen, manche Abschnitte wurden schweigend gelaufen. Singen wollte auf diesem Stück keiner, bald aber hatten wir unseren Rhythmus gefunden und die Füße bewegten sich fast von alleine.

Wie dankbar waren wir alle, als wir nach einer guten Stunde in Ossenberg am Schloss ankamen und dort auf eine gut organisierte ‚Wasserstelle‘ und Decken unter einem ausladenden Walnusssbaum trafen. Pause! Schuhe aus, Wasser trinken und uns freuen, dass wir das erste Stück des Weges gut gemeistert haben.

In der Schlosskapelle war es kühl, und die evangelische Pastorin Ulrike Thölke hat unser Motto: ‚Geht doch!‘ zum Anlass genommen, darüber zu sinnieren und hat uns an ihren Gedanken teilhaben lassen. Wie viel einem zu zwei Worten einfallen kann! Manches war zum Schmunzeln, Vieles hat uns nachdenklich gemacht. Nach dem Psalm 62 in einer Interpretation von Hans Dieter Hüsch und einem ‚Vater unser‘ hat uns der Vorsitzende des Vereins zur Erhaltung der Ossenberger Schlosskapelle e.V., Herr Klaus Helmes, lebhaft und anschaulich über die bewegte Geschichte des kleinen Gotteshauses informiert. Sogar heute noch ist die Kapelle als Simultaneum ein Gotteshaus, in dem sowohl Evangelen als Katholiken ihre Andachten und Messen feiern. Was es doch am Niederrhein alles gibt!

Aller Hitze zum Trotz ging es weiter in Richtung Rheinberg, Treffpunkt St. Peter. Schnellen Schrittes (der Asphalt war so heiß!!) marschierten die Pilger und haben nur knapp 50 Minuten gebraucht, um St. Peter und seine kühlen Kirchenräume zu erreichen.



Schwester Theodore verteilte an alle Anwesenden ein Bild des hl. Jakobus, der im Hochaltar der Kirche zu bewundern ist und erzählte etwas aus dem Leben dieses heiligen Mannes. Jakobus, Sohn des Zebedäus, war mit seinem Bruder Johannes einer der ersten Jünger Jesu gewesen. Zur Missionierung wurde er nach Spanien entsandt und starb unter Herodes als erster Apostel den Märtyrertod durch das Schwert. Unklar ist, wie seine Gebeine nach Santiago de Compostela gelangt sind. Aber neben Jerusalem, Rom und Canterbury entwickelte sich Santiago de Compostela im 9. Jahrhundert zu einem der großen Pilgerziele der christlichen Welt.

Der heilige Jakobus ist der Nationalheilige der Spanier und wird als Schutzpatron der Pilger verehrt. Sein Festtag ist der 25. Juli und immer wenn dieser Tag - wie in diesem Jahr - auf einen Sonntag fällt, spricht man von einem Heiligen Jahr.

Zum Schluss der Ausführungen wurde das Halleluja von Taize als Kanon gesungen - der heilige Jakobus hätte seine helle Freude daran gehabt.

Das letzte Stückchen Weg ging fast von alleine, vorbei an der Steele des Jakobsweges liefen wir zum Hospiz und konnten den Text

des Liedes: ‚Mich brennts in meinen Reiseschuhen‘ gut nachvollziehen. Im Hospiz war es kühl, die Tische mit



Jakobsmuscheln und Sonnenblumen geschmückt, das Essen schon fertig und ganz lecker, die Getränke reichhaltig und vielfältig, so dass jeder zufrieden da saß und alle auf alle stolz waren.

Wir haben es geschafft, trotz Hitze sind wir ungefähr 10 Kilometer gepilgert. Und wenn es morgens noch heiß ‚Geht doch!‘ so wussten wir am Abend es, ‚Ging doch!‘.

Beate Bergmann  
Hospizleiterin,  
Mechthild Schindler  
Kordinatorin für ambulante  
Hospizarbeit  
Anja Achilles,  
ehrenamtliche Mitarbeiterin

## Unser Kooperationspartner

### VitalCentrum HODEY AG

Rehabilitation, Pflege, Heil- und Hilfsmittel gehören zu einem sensiblen Bereich menschlicher und gesellschaftlicher Grundbedürfnisse.

Seit Jahrzehnten ist das Unternehmen Hodey fachkompetenter Partner für Kliniken, Pflegeheime, Ärzte und Kunden.

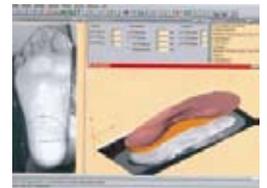
Mit dem steigenden Gesundheitsbewusstsein wächst vor allem die Selbstverantwortung. Hodey begleitet seine Kunden langfristig, macht ihnen das Leben leichter und verhilft ihnen mit Produkten und Dienstleistungen zu einem Stück mehr Lebensqualität.

Hodey tritt als Spezialist für Rehabilitation, Orthopädie und Pflege auf, arbeitet als Vollsortimenter in den Fachbereichen Rehabilitations- und Medizintechnik mit Schwerstbehinderten und darüber hinaus in der Kinderversorgung, dem Homecare-Bereich, der Orthopädiertechnik, der Orthopädienschuhtechnik und als Sanitätshaus.



Neben seiner Zentrale auf der Kruppstrasse 19 in Kamp-Lintfort ist das Unternehmen mit Niederlassungen in Kamp-Lintfort, Moers, Neukirchen-Vluyn und Kleve derzeit an insgesamt vier Standorten präsent.

Durch die kontinuierliche Weiterbildung seiner Mitarbeiter in ihren medizinischen Fachgebieten können Sie sich darauf verlassen, stets nach den neuesten medizinischen und technischen Erkenntnissen beraten zu werden. Als Ergebnis erfolgte unter anderem in 2007 die Auszeichnung zum Beratungszentrum Lymphologie.



Als ein weiteres Beispiel für Innovation verfügt HODEY über die PAROMED 3-D Einlagen-Scan-Technologie.

Die präzise und zukunftsweisende Art der Einlagenfertigung bietet individuelle Lösungen für jeden Typ, jede Sportart und vieles mehr.

**HODEY**   
Der Spezialist für Rehabilitation · Orthopädie · Pflege

Zentrale Kruppstrasse 19, 47475 Kamp-Lintfort  
Telefon 02842/9132-0 - Telefax 02842/9132-226

Niederlassung Augustastr. 2a, 47441 Moers  
Telefon 02841/1492-104 - Telefax 02841/1492-114

# Diagnose Krebs

## Psychoonkologische Beratung und Begleitung

Eine Krebsdiagnose ist ein fundamentaler Einschnitt im Leben eines Menschen. Alles ändert sich - von einem Tag auf den anderen. Ganz individuell müssen die Erkrankten einen Weg finden, mit der Krankheit umzugehen. Manchen Patienten hilft dabei positives Denken, andere brauchen eher Ablenkung. Zudem müssen Ängste vor Schmerzen, vor Hilflosigkeit, vor dem Tod bewältigt werden. Häufig werden die stationäre Behandlungsphase und die Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt von körperlichen und seelischen Belastungen begleitet. In vielen Fällen erfordert die Erkrankung Veränderungen im Alltag und im Beruf. Manchmal fühlen sich Patienten trotz Familie und Freunden allein mit ihren Fragen und Problemen. Im Sinne einer ganzheitlichen Behandlung ist bei allen an Krebs erkrankten Menschen neben der medizinischen Behandlung und der pflegerischen Versorgung eine psychoonkologische Begleitung der Erkrankten wichtig.

Ulrike Wellner  
Öffentlichkeitsarbeit

### Psychoonkologie im St. Josef Krankenhaus Moers

Wir unterstützen Sie während der stationären Behandlung indem wir:

- mit Ihnen nach Wegen suchen, die Erkrankung besser zu bewältigen.
- mit Ihnen gemeinsam Möglichkeiten finden, die Lebensqualität zu verbessern.
- Rat suchende Angehörige auf Wunsch mit in die Begleitung einbeziehen.

Ihr Ansprechpartner:  
Reinhold Schneider  
Dipl.-Sozialarbeiter/Psychoonkologe  
Gesundheitszentrum Niederrhein  
Tel. 02841 107-4131  
gzn.schneider@st-josef-moers.de

## Allianz gegen den Tumor - gemeinsam das Beste erreichen

### Die Tumorkonferenz im St. Josef Krankenhaus Moers erarbeitet für jeden Krebspatienten ein fundiertes Konzept zur Behandlung, Nachsorge und Rehabilitation.

In Deutschland erkranken jährlich etwa 430 000 Menschen neu an Krebs. Noch immer hat die Diagnose Krebs eine stark schockierende Wirkung für die Patienten und deren Angehörige. Wird diese Diagnose doch immer noch mit Hoffnungslosigkeit und Unheilbarkeit in Verbindung gebracht.



Wöchentliche Tumorkonferenz

Die aktuellen Zahlen sprechen jedoch eine andere Sprache. Heute können Dank der immer besser werdenden Therapieformen (zum Beispiel Chemotherapie, Immuntherapie, Antikörpertherapie, Strahlentherapie, Operation, Nuklearmedizin usw.) Krebserkrankungen geheilt werden oder krebserkrankte Menschen eine lange Zeit in einer symptomfreien Phase gehalten werden.

Damit die optimale Therapie für jeden Patienten anhand von internationalen Leitlinien herausgefunden werden kann, müssen alle Fach-

ärzte zusammen in einer Konferenz beraten.

Die Tumorkonferenz findet unter der Leitung von Chefarzt Dr. med. Ch. Vogt wöchentlich dienstags um 15:00 Uhr im St. Josef Krankenhaus statt. Daran nehmen alle für die Tumorbehandlung wichtigen Fachdisziplinen teil. Hierzu gehören die Gastroenterologie, die Allgemein- und Viszeralchirurgie, die Radiologie, die onkologische Praxis im Ärztezentrum am St. Josef Krankenhaus, die Strahlentherapie, die Pathologie, die Psychoonkologie, die Gynäkologie, die Schmerz- und

Palliativmedizin, die Urologie und in einigen Fällen auch der einweisende Hausarzt.

Gemeinsam mit allen Fachärzten wird ein individuelles Therapiekonzept für jeden Patienten erarbeitet, das sich an internationalen Leitlinien orientiert. Diese Tumorkonferenz ist auch ein sehr wichtiger Bestandteil des am St. Josef Krankenhaus Moers etablierten und von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierten Darm-

krebszentrums. Eine solche interdisziplinäre Tumorkonferenz ist ein entscheidendes Qualitätsmerkmal in der onkologischen Therapie.

Natürlich sind bei der Tumorkonferenz auch die Disziplinen Sozialberatung, Psychoonkologie, Seelsorge, Ernährungsberatung und Physiotherapie anwesend. So kann für jeden Krebspatienten ein fundiertes Konzept zur Behandlung, Nachsorge und Rehabilitation erarbeitet werden.

Dr. Christoph Vogt,  
Chefarzt Abteilung für Innere Medizin

# NOTE "SEHR GUT"...

## ... für den Ambulanten Pflegedienst

Die Benotung von Ambulanten Pflegediensten ist heftig umstritten, in Moers wie jenseits der Stadtgrenzen. Nun ist der erste so genannte Transparenzbericht für den Ambulanten Pflegedienst der St. Josef Krankenhaus GmbH Moers veröffentlicht worden. Der Ambulante Pflegedienst am St. Josef Krankenhaus Moers freut sich über das Ergebnis.

Die Gesamtnote 1,0 wird stolz präsentiert. Der Pflegedienstleiter Michael Koziel sieht in der Gesamtnote den Lohn für eine

jahrelange intensive an Qualitätskriterien ausgerichtete Arbeitsweise. Koziel: "Wir haben schon vor einigen Jahren eine Mitarbeiterin weitergebildet und im Tagesgeschäft für die Qualitätsarbeit freigestellt. Nur durch die Mitwirkung aller Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen konnte ein solches Ergebnis erzielt werden."

### Mit Qualität zum Erfolg.

"Bei uns gibt es auch Schwachstellen," führt Koziel weiter aus, "aber Mängel und Beschwerden,

die an uns herangetragen werden, sind uns Ansporn. Wir ermutigen unsere Kunden uns zu sagen, was nicht gut läuft. Wir versuchen die Kundenwünsche gemäß den wirtschaftlichen Rahmenbedingungen so weit wie möglich zu erfüllen."

Die Transparenzberichte in der jetzt vorliegenden Form stehen sehr in der Kritik. Sie werden momentan den Einrichtungen nicht gerecht. Zum Hintergrund: Mit der Reform der Pflegeversicherung im Jahr 2009 wurden der Verbraucherschutz und die Transparenz gestärkt. Der medizinische Dienst der Krankenkassen prüft in der Regel nach bestimmten Prüfkriterien die Pflegeeinrichtungen unangemeldet.

Diese Berichte werden veröffentlicht und nach dem Schulnotensystem dargestellt, somit auch für den Laien, sprich Verbraucher / Kunden verständlich und zugänglich gemacht.

Geprüft werden die pflegerischen Leistungen, die ärztlich verordneten Leistungen, die Dienstleistung und die Organisation der Einrichtung und die Kundenzufriedenheit.



Das Team des Ambulanten Pflegedienstes freut sich über die Auszeichnung.

## Katholischer Demenzgottesdienst

### Glaube als Anker im Meer des Vergessens

Der erste katholische Gottesdienst für Menschen mit Demenz fand am 9. Juni 2010 in der Kapelle des St. Josef Krankenhauses in Moers statt. Pfarrer Heinrich Bucker gestaltete den Gottesdienst mit dem Thema: "Glaube als Anker im Meer des Vergessens" sehr ansprechend, und der mitgebrachte Anker war schön anzusehen und zu "begreifen". Beim anschließenden

Zusammensein mit Kaffee und Gebäck ergaben sich interessante Begegnungen und Gespräche. Der nächste katholische Gottesdienst, zu dem wieder alle Menschen mit Demenz, ihre Familien und Freunde eingeladen sind, wird am 17. November 2010 um 15:00 Uhr in der St. Josef Kirche in Moers stattfinden.



Für Fragen und Anregungen  
Arbeitskreis katholischer  
Demenzgottesdienst  
Mitglieder: Bettina Felix,  
Judith Welbers, Volker Siewior  
Tel. 02841 107-4100

# Auszeichnung zum ÖKOPROFIT-Betrieb

## St. Josef Krankenhaus GmbH Moers

ÖKOPROFIT - das steht für Ökologisches Projekt für integrierte Umwelttechnik. Der Grundgedanke von ÖKOPROFIT ist die Verbindung zwischen ökologischem Nutzen und ökonomischem Gewinn. Wird der Ressourcenverbrauch gesenkt, werden Abfälle vermieden, dann werden in der Regel auch die Kosten gesenkt. Das in Graz entwickelte Umweltkonzept wurde auf deutsche Betriebe angepasst und wird in mehr als 40 Kommunen in NRW durchgeführt. Mit der Auszeichnung zum ÖKOPROFIT-Betrieb hat das St. Josef Krankenhaus Moers bereits sein zweites Umweltzertifikat nach der Auszeichnung zum fahrradfreundlichen Betrieb erhalten.

10 Betriebe im Kreis Wesel wurden in diesem Jahr von Landrat Dr. Ansgar Müller ausgezeichnet. Ganz unterschiedliche Branchen schreiben den Umweltschutz auf ihre Fahne, so gehören neben dem Krankenhaus auch zwei Hotels, soziale Einrichtungen wie z. B. ein Pflegezentrum oder sogar ein Chemieunternehmen zu den zertifizierten Betrieben. Eine unabhängige Kommission hat die Betriebe in Bezug auf ihre Umweltleistungen überprüft und im Juli den teilnehmenden Unternehmen in einer offiziellen Feierstunde, die im St. Josef Krankenhaus Moers stattfand, offiziell die ÖKOPROFIT-Auszeichnung verliehen.

Schon seit mehr als 10 Jahren setzt sich das Krankenhaus unter der Federführung des technischen Leiters, Herrn Dipl.-Ing. Klaus Armonies, für Umweltschutzmaßnahmen im Krankenhaus ein. Bereits im Jahr 1986 wurde eine Wärmepumpenanlage für das Schwimmbad angeschafft, sowie Klimaanlage mit Wärmerückgewinnung. Die umweltfreundliche

Bilanz zieht sich weiter durch, so wurden 300 Thermostatventile eingebaut, Umweltpumpen wurden modernisiert. Ob es der Einsatz digitaler Röntgenbilder ist, die Entwickler, Fixierlösungen und Filme



Vertreter der zertifizierten Betriebe anlässlich der ÖKOPROFIT-Abschlussveranstaltung im St. Josef Krankenhaus Moers

ersparen oder der Einsatz von Energiesparlampen: das St. Josef Krankenhaus integriert den Umweltschutz ins Krankenhaus. Besonders erwähnenswert ist auf jeden Fall die Installation neuer effizienter Aufzugssteuerung mit Einsatz von Transpondertechnik, die einen Aufzug komplett wegfallen lässt und damit 823.000 kWh Stromenergie sowie 528 t CO<sub>2</sub> einspart. Aber auch einfache Maßnahmen wie Umstellung der Parkhausbeleuchtung von Leuchtstofflampen auf LED-Lampen werden eingesetzt und bringen eine jährliche Ersparnis von ca. 1.160 Euro.

Doch nicht nur die Umstellung auf umweltfreundliche und energiesparende Technik gehört zu den Umweltleistungen, die das St. Josef Krankenhaus erbringt. Eine Sensibilisierung der Mitarbeiter, zum Beispiel zum Lüftungsverhalten bei

niedrigen Außentemperaturen gehört ebenfalls zum Selbstverständnis des Unternehmens.

So können hier ohne jeglichen Investitionskosteneinsatz 5.600 Euro und damit 140.000 kWh

Wärmeenergie eingespart werden. In einer beeindruckenden Präsentation weist Dipl.-Ing. Klaus Armonies die Mitarbeiter auf geöffnete Fenster bei vollem Heizungsbetrieb hin. Nach dem Erhalt der ÖKOPROFIT-Auszeichnung wird sich das St. Josef Krankenhaus natürlich

auch in Zukunft aktiv für den betrieblichen Umweltschutz einsetzen. Hier steht auch die Moti-



Umweltteam des St. Josef Krankenhauses (Ingo Thiemann, Gereon Andretzko, Regina Ozwirk, Klaus Armonies)

vation der Mitarbeiter für den Umweltschutz und dessen kontinuierliche Verbesserung im Vordergrund. Ein vierköpfiges Umweltteam wird dafür sorgen, dass diese Aspekte auch weiterhin im Auge behalten werden.

Regina Ozwirk  
Leitung Öffentlichkeitsarbeit

# Vorstandssitzung des Deutschen Netzes Gesundheitsfördernder Krankenhäuser der WHO im St. Josef Krankenhaus

Am 5. und 6. Juli 2010 fand die Vorstandssitzung des Deutschen Netzes Gesundheitsfördernder Krankenhäuser der Weltgesundheitsorganisation im St. Josef Krankenhaus Moers statt.

Seit 10 Jahren ist das St. Josef Krankenhaus Mitglied im Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser. 71 Krankenhäuser und Rehabilitationseinrichtungen sind im DNGfK vernetzt. Damit erreicht dieses Netzwerk rund 75.000 Mitarbeiter, die in Deutschland jährlich rund 1,3 Millionen stationäre und 2 Millionen ambulante Patienten versorgen. Dem Qualitätssiegel "DNGfK" zufolge geht es darum die Gesundheit von Menschen aktiv zu fördern und zu schützen.



von li. Harald Kothe-Zimmermann, Geschäftsführer der Gesellschaft für Leben und Gesundheit (GLG), Vorstandsmitglied DNGfK, Konrad Schumann, Pflegedirektor, Klinikum Chemnitz, Vorstandsmitglied DNGfK, Uta-Sophie Bemmann, Krankenschwester, Gesundheitspädagogin, Koordinatorin für Gesundheitsförderung, Vorstandsmitglied DNGfK, Oliver Wittig, Pflegedienstleiter, St. Josef Krankenhaus GmbH, Vorstandsmitglied DNGfK, Michael Kexel, Assistent der Geschäftsführung, St. Josef Krankenhaus GmbH, Felix Bruder, Geschäftsführer im DNGfK, Prof. Dr. med. Klaus-Diethart Hüllemann, Vorstandsvorsitzender DNGfK

Das St. Josef Krankenhaus hat als Mitglied im DNGfK die Zielsetzung, nicht nur Krankheit zu heilen, sondern die Gesundheit von Patienten, Mitarbeitern und Bürgern in der Region aktiv zu fördern. Patienten werden durch bessere Information stärker in den Behandlungsprozess eingebunden und das Krankenhaus gibt über die Behandlung hinaus Anleitung für eine gesunde Lebensführung. Mitarbeiter sollen eine gesundheitsfördernde Arbeitsumgebung vorfinden, in der die Gefahr von Berufskrankheiten minimiert, Stressfaktoren abgebaut und Hilfestellung für eine gesunde Lebensführung gegeben wird. Es ist wichtig, dass allen Patienten das Krankenhaus offen steht, dass eine gute Zusammenarbeit mit anderen Gesundheitseinrichtungen in der Region stattfindet und dass das Krankenhaus als aktive Informationsstätte für Interessierte fungiert.

Maßnahmen, mit denen das St. Josef Krankenhaus aktuell Gesundheit aktiv fördert sind unter anderem das Projekt Familiäre Pflege, das in Kooperation mit der AOK durchgeführt wird, und in dem pflegende Angehörige ganz individuell auf den Pflegealltag vorbereitet werden, der sie zu Hause erwartet.

Das St. Josef Krankenhaus, als "Babyfreundliches Krankenhaus" zertifiziert von WHO und UNICEF, unterstützt in der Geburtshilfe Schwangere, Wöchnerinnen, die stillen möchten und stillende Mütter durch eine Stillgruppe, eine Stillambulanz, eine Stillhotline und durch Hausbesuche.

Babyfreundliche Krankenhäuser vermeiden Routinemaßnahmen und fördern die Bindung von Mutter und Kind schon im Kreißsaal durch den engen Hautkontakt zwischen Mutter und Baby. Das Stillen ist eine natürliche Folge dieser gelungenen Bindung. Im Zeitraum 1995 - 2009 fanden in der Stillgruppe 27177 Kontakte zu Müttern statt. Die Teilnahme an den Angeboten im Rahmen des Stillprojektes ist offen für alle Mütter in der Region.

Ulrike Wellner, Öffentlichkeitsarbeit

## Aufzug- und Fördertechnik



Wir sind Ihr zuverlässiger Partner für:

Aufzüge, kraftbetätigte Tore und Türen, Krane, Hebebühnen und Parkliftanlagen

- Neubau von Aufzügen
- Umbau und Modernisierung von bestehenden Aufzugsanlagen
- Reparaturen und Instandsetzungen
- Wartungsdienst an allen Aufzügen
- Jahresrevisionen bei Toren, Türen, Kranen, Hebebühnen und Parkliftanlagen
- Aufzug Notruf- und Befreiungsdienst

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 durch TÜV NORD



# Ein SIEMENS Hörgerät für 10 €\*? Wo? Bei focus hören!



**SIEMENS**

- Kaum zu sehen
- Digitale Technologie
- Angenehmer Klang

Wir beraten Sie gern.

## \*Ja, Sie haben richtig gelesen!

Ihr neues digitales SIEMENS Hörgerät kostet Sie nur 10,- € bei Vorlage eines Rezepts für Ihre gesetzliche Krankenkasse. Preis bei Privatzahlung 499,- €.

focus hören Moers GmbH  
Neuer Wall 2 - 4  
47441 Moers  
Im Wallzentrum  
Tel. 02841/8871674  
[www.hoerwelt24.de](http://www.hoerwelt24.de)

focus  hören

H ö r g e r ä t e

**Tel. 02841/8871674**

Ihr preiswerter Akustiker - bekannt aus ARD PlusMinus