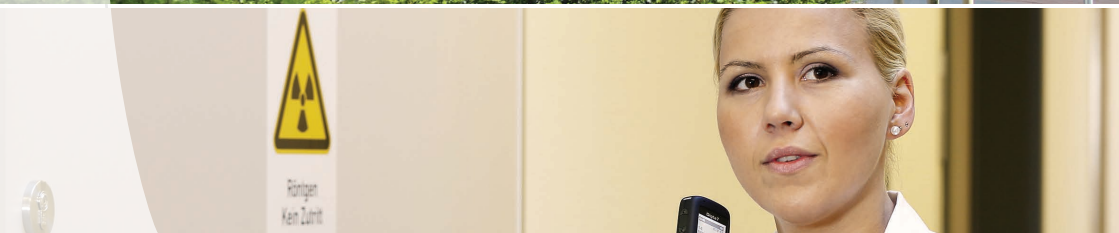


PROGRAMM 2. HALBJAHR 2015



Vorträge & **Seminare**



Gesundheitsnetz
Wildeshauser Geest

Liebe Leserin,
lieber Leser,

wir haben unser Veranstaltungsprogramm für die zweite Jahreshälfte 2015 wieder abwechslungsreich für Sie zusammengestellt und hoffen, damit auf Ihr Interesse zu stoßen. Wir bieten Ihnen Vorträge und Kurse unserer Experten aus folgenden Bereichen:

- Medizin
- Pflege
- Fitness

Sicher ist auch die passende Veranstaltung für Sie dabei.

Zur schnellen Orientierung haben wir nebenstehend eine kalendari-sche Übersicht erstellt.

Die Teilnahme an den **Vorträgen** ist für jedermann offen und generell **kostenlos**. Eine Anmeldung ist hier nicht erforderlich (Ausnahme: siehe Vortrag am 9. November „Herz unter Druck“).

Für unsere **Kurse** bestehen indes Teilnahmebeschränkungen. Hier ist eine **Anmeldung** unbedingt notwendig. Für Kurse aus dem Bereich Fitness wird eine geringe Kostenbeteiligung erhoben.

Bitte melden Sie sich an
unter Telefon (0 44 31) 982 -9520 (Brigitte Hermes);
oder per E-Mail unter seminare@krankenhaus-johanneum.de.

Themenblock Medizin

- 31.08. Offener Abend: Rund um die Geburt
- 07.09. Hüftschmerzen - Wann ist eine OP sinnvoll?
- 14.09. Krankhaftes Übergewicht -
Behandlungsmöglichkeiten bei Adipositas
- 28.09. Kein Tabu! - Wenn der Po schmerzt
- 05.10. Soweit die Füße tragen - Moderne Verfahren der Fußchirurgie
- 12.10. Die Schaufensterkrankheit - Durchblutungsstörung der Beine
- 02.11. Schmerzen im Knie - Wann ist eine OP sinnvoll?
- 09.11 „Herz unter Druck“: Koronare Herzerkrankung - Herzinfarkt
Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der VHS Wildeshausen
im Rahmen der Herzwochen 2015
- 16.11. Wenn die Leiste bricht - Moderne Therapieverfahren
bei Leisten-, Nabel- und Narbenbrüchen
- 30.11. Probleme mit dem Gelenkersatz - Diagnose und Therapieoptionen
- 07.12. Offener Abend: Rund um die Geburt



Themenblock Pflege

Pflegeberatungsgespräche am: 06. August, 03. September, 01. Oktober
05. November, 03. Dezember

- 14.09. Die letzten Tage und Wochen

Themenblock Fitness

- 01.09. Nordic Walking am Vormittag: Grundkurs
- 24.09. Qi Gong zum Kennenlernen
- 06.10. Qi Gong ab 60 / Kurs
- 07.10. Gymnastik für Männer ab 60 / Kurs 1
- 08.10. Gymnastik für Männer ab 60 / Kurs 2
- 08.10. Qi Gong und Achtsamkeit / Kurs
- 19.10. Für einen starken Rücken - Präventives Rückentraining

Endoprothetik-Schule:

17. September, 15. Oktober, 19. November, 17. Dezember

NEU!

Rund um die Geburt



Besichtigen Sie als werdende Eltern Kreißsäle und Untersuchungszimmer und informieren Sie sich in lockerer Runde über die verschiedenen Methoden der Geburtsvorbereitung. Zu Beginn hält Chefarzt Dr. Hans Risse einen kurzen Vortrag über die Möglichkeiten der schmerzfreien Geburt.

Die Führungen werden von den Beleghebammen des Krankenhauses Johanneum begleitet.

Termine: **31.08.2015 und 07.12.2015**
19.30 – ca. 21.00 Uhr

Veranstaltungsort: Café Johanneum

Referent: **Dr. Hans Risse,**
Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin,
Facharzt für Anästhesiologie,
Zusatzbezeichnung Spezielle Schmerztherapie,
Rettungsmedizin, Mitglied Ethikforum
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

Beleghebammen: Mandy Völszen,
Elena Morosow
und Dana Sosna

Fachärzte für Gynäkologie & Geburtshilfe im MVZ Johanneum:
Dr. Günter Grewe, Iryna Rybakovska, Ute Wrehe

Hüftschmerzen

Wann ist eine OP sinnvoll?



Starke Hüftschmerzen können durch Überlastung beim Sport sowie bei Alltags-tätigkeiten, Fehlstellung des Gelenkes oder gar durch Gelenkverschleiß, die Hüftarthrose, hervorgerufen werden. Aber nicht immer ist gleich ein Gelenk-ersatz notwendig. Besonders im frühen Stadium sind die Beschwerden z.B. auch durch Physiotherapie gut zu behandeln. Bei starken Fehlstellungen oder geschädigten Gelenken kann indes ein operativer Eingriff - gelenkerhaltend oder auch gelenkersetzend - notwendig werden. Wann ist eine OP sinnvoll? Auf diese Frage werden die Spezialisten unserer Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie des zertifizierten EndoProthetikZentrums um Chefarzt Dr. Nils H. Goecke anschaulich eingehen. Sie geben Einblicke in die Anatomie des Hüftgelenkes, erläutern Therapiekonzepte für dessen Erhalt (z.B. „Triple Osteotomie“) und gehen auf den modernen Hüftgelenkersatz ein. Zudem wer-den Narkoseformen bei einer OP sowie physiotherapeutische Maßnahmen im Rahmen der konservativen Therapie als auch zur Vor- und Nachbehandlung eines operativen Eingriffs dargestellt.

Termin:

07.09.2015, 19.00 – 21.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Café Johanneum

Vortrags-Programm:

19:00 Begrüßung und Moderation

Dr. Nils Henrik Goecke

Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Leiter EndoProthetikZentrum Johanneum Wildeshausen

19:10 Konservative Therapie &

Gelenkerhaltende, rekonstruktive Eingriffe

Dr. Albert Mönnig

Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie

19:30 Der moderne Hüftgelenkersatz

Dr. Nils Henrik Goecke

19:50 Narkose bei Hüftoperationen

Dr. Andreas Neulinger

Ltd. Arzt der Anästhesie und Intensivmedizin

20:10 Hüftschmerz: So hilft die Physiotherapie

Birgit Zobel-Elders

Zentrale Therapiebereiche

20:30 Beantwortung der Fragen aus dem Publikum

Referenten:

Dr. Nils H. Goecke

Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Un-fallchirurgie, Leiter des EndoProthetikZentrum Johanneum Wildes-hausen, Facharzt für Orthopädie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle Orthopädische Chirurgie, Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Endoprothetik (AE), Sportmedizin, Osteolo-gie (DVO), Fußchirur-gie(D.A.F.), Chirothe-rapie, Physikalische Therapie

Dr. Albert Mönnig

Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, Facharzt für Orthopä-die und Unfallchirurgie

Dr. Andreas Neulinger

Ltd. Arzt der Klinik für Anästhesie und Inten-sivmedizin, Facharzt für Anästhesiologie, Zusatzbezeichnung Spezielle Schmerzthe-rapie, Spezielle Anästhesiologische Intensivmedizin, Ret-tungsmedizin

Birgit Zobel-Elders

Zentrale Therapieebe-reiche, Physiothera-peutin, Manualthera-peutin

NEU!

Endoprothetik-
Schule

Seite 19

Krankhaftes Übergewicht

Behandlungsmöglichkeiten bei Adipositas



Weltweit nimmt die Anzahl krankhaft übergewichtiger Menschen zu. Neben dem Übergewicht sind es vor allem die Begleiterkrankungen wie Gelenkverschleiß, Diabetes, Bluthochdruck etc., die die Patienten belasten und auch gefährden. Wie kann das Körpergewicht verringert und langfristig stabilisiert werden, damit die Gesundheit gefördert und das Auftreten von Risikoerkrankungen nachhaltig gesenkt wird? Ives Garre, Leitender Oberarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, und Julien Dufayet, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin, werden in ihren Vorträgen anschaulich das heterogene Krankheitsbild der Adipositas erläutern und auf die Therapiemöglichkeiten eingehen. Dabei geht es auch um die fachübergreifende Zusammenarbeit mit Ernährungsfachkräften, Orthopäden, Psychologen und Physiotherapeuten.

Termin:

14.09.2015

Veranstaltungsort:

19.30 – 21.00 Uhr

Referenten:

Café Johanneum

Ives Garre

Ltd. Oberarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie
Facharzt für Allgemeinchirurgie,
Facharzt für Viszeralchirurgie,
Spezielle Viszeralchirurgie
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

Julien Dufayet

Oberarzt Innere Medizin
Facharzt für Innere Medizin
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

Kein Tabu! Wenn der Po schmerzt So hilft die Proktologie



Es gibt kaum ein Organ, das so ein buntes Bild an Erkrankungen und Symptomen bietet, wie das Kontinenzorgan. Von Hauterkrankungen mit Juckreiz und Brennen über Hämorrhoidalbeschwerden, von der Analfissur bis zur Analfistel, von der gestörten Stuhlentleerung bis zur Inkontinenz. Die Beschwerden sind vielfältig, ebenso die Therapiemöglichkeiten. Häufig reicht ein kleiner chirurgischer Eingriff, um die Beschwerden und die mitunter erheblich eingeschränkte Lebensqualität dauerhaft zu bessern.

Dr. Alexander Terzic, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, möchte Ihnen einen tabulosen Einblick in die medizinische Fachdisziplin der Proktologie mit ihren diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten bieten. Im Anschluss an den Vortrag besteht ausreichend Zeit für Fragen aus dem Publikum.

Termin:

**28.09.2015
19.30 – 21.00 Uhr**

Veranstaltungsort:

Café Johanneum

Referent:

Dr. Alexander Terzic
Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Minimal Invasive Chirurgie, Koloproktologie,
Facharzt für Allgemeinchirurgie, Viszeralchirurgie,
Spezielle Viszeralchirurgie,
Minimal Invasive Chirurgie (CAMIC),
Zusatzbezeichnung Proktologie,
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

Soweit die Füße tragen

Moderne Verfahren der Fußchirurgie



Referenten:

Dr. Nils H. Goecke
Chefarzt der Klinik für
Orthopädie und Un-
fallchirurgie, Leiter des
EndoProthetikZentrum
Johanneum Wildes-
hausen, Facharzt für
Orthopädie, Facharzt
für Orthopädie und
Unfallchirurgie, Spe-
zielle Orthopädische
Chirurgie, Mitglied
der Arbeitsgemein-
schaft Endoprothetik
(AE), Sportmedizin,
Osteologie (DVO),
Fußchirurgie (D.A.F.),
Chirotherapie, Physika-
lische Therapie

Daniel Nickel
Assistenzarzt Orthopä-
die und Unfallchirurgie

Schmerzen im Fuß hat jeder schon einmal erlebt. Wer nach stundenlangem Einkaufen oder nach einer ausgiebigen Wanderung die Schuhe auszieht, der weiß, was seine Füße geleistet haben. Neben derlei Belastungen können anlagebedingte und z.B. durch falsches Schuhwerk erworbene Deformitäten mit Änderung der Belastbarkeit aber auch Nervenstörungen die Ursache von Schmerzen sein. In ihren Vorträgen werden die Referenten Dr. Nils H. Goecke, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, und Assistenzarzt Daniel Nickel auf die vielfältigen Probleme des Fußes eingehen. Sie werden nicht-operative und operative Behandlungsmöglichkeiten anhand von Beispielen erläutern. Dr. Goecke ist erfahrener Fußchirurg und Mitglied der Deutschen Assoziation für Fuß- und Sprunggelenk e.V..

Termin:

05.10.2015

Veranstaltungsort:

19.00 – ca. 20.30 Uhr

Programm:

Café Johanneum

- | | |
|-------|---|
| 19:00 | Begrüßung
Dr. Nils Henrik Goecke
Chefarzt der Klinik für Orthopädie und
Unfallchirurgie
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen |
| 19:05 | Erkrankungen des Vorfußes und
ihre Behandlungsmöglichkeiten
Dr. Nils Henrik Goecke |
| 19:40 | Erkrankungen des Rückfußes und
ihre Behandlungsmöglichkeiten
Daniel Nickel
Assistenzarzt Orthopädie / Unfallchirurgie
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen |
| 20:10 | Beantwortung der Publikumsfragen |

Die Schaufensterkrankheit

Durchblutungsstörung der Beine



Die periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK), im Volksmund „Schaufensterkrankheit“ genannt, äußert sich durch zunehmende Beschwerden in den Beinen beim Gehen und im späteren Stadium durch Schmerzen in Ruhe. Bei extremer Ausprägung kann sie sogar bis zur Amputation führen. Die Bezeichnung „Schaufensterkrankheit“ rührt von den unfreiwillig eingelegten Gehpausen, die häufig als Interesse an Schaufensterauslagen „getarnt“ werden. Eine Risikogruppe stellen Raucher dar, obwohl nicht nur sie betroffen sein können. Dr. Roger Skaf, Leitender Arzt der neu eingerichteten Sektion Gefäßchirurgie der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, wird in seinem Vortrag über die Symptome, die Diagnose- und Therapiemöglichkeiten der „Schaufensterkrankheit“ informieren.

Zuvor gibt er dem Publikum einen Überblick über das medizinische Fachgebiet der Gefäßchirurgie mit seinen modernen Verfahren zur Versorgung von Erkrankungen des arteriellen und venösen Gefäßsystems.

Termin:

12.10.2015

19.30 – 21.00 Uhr

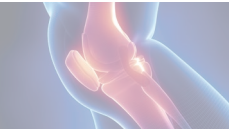
Veranstaltungsort:

Café Johanneum

Referent:

Dr. Roger Skaf

Ltd. Arzt Gefäßchirurgie der
Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
Facharzt für Allgemeinchirurgie
Facharzt für Gefäßchirurgie
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen



Schmerzen im Knie Wann ist eine OP sinnvoll?

Referenten:

Dr. Nils H. Goecke
Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Leiter des EndoProthetikZentrums Johanneum Wildeshausen, Facharzt für Orthopädie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle Orthopädische Chirurgie, Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Endoprothetik (AE), Sportmedizin, Osteologie (DVO), Fußchirurgie (D.A.F.), Chirotherapie, Physikalische Therapie

Olaf Maethner
Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, Facharzt für Orthopädie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Zusatzbezeichnung Sportmedizin und Chirotherapie

Dr. Andreas Neulinger
Ltd. Arzt Anästhesie und Intensivmedizin, Facharzt für Anästhesiologie, Zusatzbezeichnung Spezielle Schmerztherapie, Spezielle Anästhesiologische Intensivmedizin, Rettungsmedizin

Birgit Zobel-Elders
Zentrale Therapiebereiche, Physiotherapeutin, Manualtherapeutin

Kniebeschwerden können plötzlich auftreten oder sich schleichend verstärken. Manchmal können die Knieschmerzen so stark sein, dass das Gehen, Stehen oder längeres Sitzen kaum noch möglich ist. In vielen Fällen können konservative Therapien Linderung verschaffen. Bei stark geschädigten Gelenken, wie z.B. bei einer Arthrose, kann indes ein operativer Eingriff notwendig werden. Wann ist eine OP sinnvoll und welche OP ist sinnvoll? Auf diese Fragen werden die Spezialisten unserer Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie des zertifizierten EndoProthetikZentrums um Chefarzt Dr. Nils H. Goecke anschaulich eingehen. Sie geben Einblicke in die Anatomie des Kniegelenkes sowie in die häufigsten Erkrankungen, erläutern Therapiekonzepte für den Kniegelenk-Erhalt und gehen auf den modernen Gelenkersatz ein. Zudem werden Narkoseformen bei einer OP sowie physiotherapeutische Maßnahmen im Rahmen der konservativen Therapie als auch zur Vor- und Nachbehandlung eines operativen Eingriffs dargestellt.

Termin:

02.11.2015, 19.00 – 21.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Café Johanneum

Vortrags-Programm:

- 19:00 Begrüßung und Moderation
Dr. Nils Henrik Goecke
Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Leiter EndoProthetikZentrum Johanneum Wildeshausen
- 19:10 Konservative Therapie & Gelenkerhaltende Eingriffe
Olaf Maethner
Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie
- 19:30 Der moderne Kniegelenkersatz
Dr. Nils Henrik Goecke
- 19:50 Narkose bei Knieoperationen
Dr. Andreas Neulinger
Ltd. Arzt der Anästhesie und Intensivmedizin
- 20:10 Knieschmerz: So hilft die Physiotherapie
Birgit Zobel-Elders
Zentrale Therapiebereiche
- 20:30 Beantwortung der Publikumsfragen



„Herz unter Druck“

Koronare Herzerkrankung - Herzinfarkt



Herz-Kreislaufferkrankungen, zu denen unter anderem die Herzkranzgefäßverengung gehört, sind heute häufigste Todesursache in Industrieländern. Dabei sind der koronaren Herzerkrankung und ihrer Manifestation knapp 20 Prozent aller registrierten Todesfälle in Deutschland zuzuschreiben. Sie ist eine chronische Erkrankung der Herzkranzgefäße, die im Verlauf von Jahren bis Jahrzehnten fortschreitet. Eine Heilung, d. h. die Beseitigung der Ursache im Sinne einer Entfernung der Ablagerungen in den betroffenen Gefäßwänden, ist zurzeit nicht möglich. Jedoch kann die zunehmende Verschlechterung verzögert oder angehalten werden. Hierzu gibt es eine Reihe von Möglichkeiten - von einer Ernährungsumstellung bis zur Umstellung der Lebensgewohnheiten. Zudem kann die koronare Herzkrankheit medikamentös, durch therapeutische Eingriffe mittels Herzkatheter und operativ behandelt werden.



Deutsche
Herzstiftung

Termin:

09.11.2015

Veranstaltungsort:

19.30 – 21.00 Uhr

Café Johanneum

Referent:

Dr. Falk Theil

Chefarzt der Klinik für Innere Medizin,
Facharzt für Kardiologie,
Facharzt für Angiologie,
Internistische Intensivmedizin
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

Bitte beachten Sie:

Die Veranstaltung ist in Zusammenarbeit mit dem Krankenhaus Johanneum kostenlos. Aufgrund der begrenzten Platzzahl ist jedoch eine vorherige Anmeldung im Büro der VHS unter **Telefon (0 44 31) 7 16 22** unbedingt erforderlich. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass nur angemeldete Personen an der Veranstaltung teilnehmen können.

Wenn die Leiste bricht

Moderne Therapieverfahren
bei Leisten-, Nabel- und Narbenbrüchen



Leistenbruch-Operationen gehören zu den häufigsten bei Männern durchgeführten Eingriffen. Selbst Kinder können schon betroffen sein. Die Operation stellt die einzige wirkungsvolle Therapie dar. Dr. Alexander Terzic, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, veranschaulicht die Ursachen für den Leistenbruch und bringt die modernen Operationstechniken - insbesondere der minimal invasiven Chirurgie - näher, die bereits 14 Tage nach dem Eingriff eine volle körperliche Belastung erlauben. Darüber hinaus werden auch andere Bauchwandbrüche, wie Nabel- und Narbenbrüche besprochen, die ebenfalls auf sehr schonende Art und Weise operiert werden. Als eine der ersten Kliniken der Region hat die Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie das „DHG-Siegel Qualitätsgesicherte Hernienchirurgie“ erhalten. Dies ist der erste Schritt auf dem Weg zum Kompetenzzentrum für Hernienchirurgie.

Termin:

16.11.2015

19.30 – 21.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Café Johanneum

Referent:

Dr. Alexander Terzic

Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Minimal Invasive Chirurgie, Koloproktologie, Facharzt für Allgemeinchirurgie, Viszeralchirurgie, Spezielle Viszeralchirurgie, Minimal Invasive Chirurgie (CAMIC), Zusatzbezeichnung Proktologie, Krankenhaus Johanneum Wildeshausen



Probleme mit dem Gelenkersatz

Diagnose und Therapieoptionen



Bundesweit werden jährlich rund 400.000 künstliche Hüft- und Kniegelenke implantiert. Operationen, die bereits seit mehreren Jahrzehnten eine erfolgreiche Therapie darstellen, wenn der Gelenkerhalt nicht mehr möglich ist. Doch leider kann es bei implantierten Kunstgelenken auch zu Problemen kommen. Ursachen dafür können beispielsweise sein: Infektion der Prothese, Instabilität, Lockerung oder ein Knochenbruch. Zudem ist die Standzeit der Kunstgelenke begrenzt und liegt meist bei bis zu 15 Jahren. Dann sind sogenannte „Wechseloperationen“ notwendig. Die Wechselendoprothetik bezeichnet den Austausch eines Implantates.

Sie erwartet zu diesem Thema ein Vortrag mit dem Leiter unseres zertifizierten EndoProthetikZentrums, Dr. Nils Henrik Goecke. Er wird auf die Ursachen und die Problemanalyse von schmerzhaften Hüft-und Knieprothesen eingehen und die Infektionsbehandlung wie auch die Wechselendoprothetik verständlich und anschaulich darstellen. Anschließend besteht ausreichend Zeit für Fragen aus dem Publikum.

Termin: 30.11.2015
19.00 – 20.30 Uhr

Veranstaltungsort: Café Johanneum

Referent: **Dr. Nils Henrik Goecke**
Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Leiter EndoProthetikZentrum Johanneum Wildeshausen,
Facharzt für Orthopädie,
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Spezielle Orthopädische Chirurgie,
Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Endoprothetik (AE),
Sportmedizin, Osteologie (DVO),
Fußchirurgie (D.A.F.),
Chirotherapie,
Physikalische Therapie
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen



NEU!
**Endoprothetik-
Schule**
Seite 19

Pflegeberatungsgespräche

Angebot des Ambulanten Pflegezentrums Johanneum

Die Beratungen finden an **jedem 1. Donnerstag** im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr statt. Individuelle Terminabsprachen sind ebenfalls möglich.

Termine: **06.08.2015**

03.09.2015

01.10.2015

05.11.2015

03.12.2015

Ort: Räumlichkeiten des Ambulanten Pflegedienstes
(Eingang Deekenstraße)
Krankenhaus Johanneum

Pflegedienstleitung: **Thomas Möhle**
Pflegezentrum Johanneum

Anmeldung unter: Tel. (0 44 31) 982-6000

„Die letzten Tage und Wochen“

Unterstützung in der letzten Lebensphase

Eine Hilfe zur Begleitung in der Zeit des Sterbens: Die Zeit des Sterbens ist für viele Angehörige und Freunde eine Zeit der Krise, der Angst und auch der Unsicherheit. Wir möchten an diesem Abend keine Regeln aufstellen, keine starren Abfolgen benennen, sondern Ihnen Hilfen geben und Wegbegleiter sein. Denn jeder Mensch nähert sich dem Tod auf seine ihm ganz eigene Art und drückt so in dem Sterben Einmaligkeit aus.

Termin: **14.09.2015**

19.30 – 21.00 Uhr

Veranstaltungsort: Seminarraum

Referentin: **Ulla Meier-Sperling**
Heilpädagogin, Palliative Care,
Sterbe- und Trauerbegleiterin,
Hospizhilfe Wildeshausen

Nordic Walking

Ganzkörperbewegungskonzept in der freien Natur



Nordic-Walking-Grundkurs am Vormittag

In diesem Kurs erlernen Sie die Nordic Walking Grundtechnik, damit Sie möglichst schnell mit viel Freude physiologischer und effektvoller trainieren. Nur bei gut ausgeführter Grundtechnik kommen alle Effekte - sowohl gesundheitliche, als auch trainingsmethodische - zur Geltung.

Beginn:

01.09.2015

acht Trainingseinheiten

jeweils dienstags, 10.15 – 11.15 Uhr

Kosten pro Kurs:

85 €* / inklusive Leih-Stöcke

Erster Treffpunkt:

Räumlichkeiten der Physiotherapie
Krankenhaus Johanneum

Teilnehmer:

mind. 6 / max. 10

Trainerin:

Birgit Zobel-Elders

Physiotherapeutin,
anerkannte DNV-Instruktorin
Krankenhaus Johanneum

Anmeldung:

Brigitte Hermes, Tel. (0 44 31) 982-9520

Birgit Zobel-Elders, Tel. (0 44 31) 982-8750

**Dieser Kurs ist ein anerkannter Präventionskurs.
Je nach Krankenkasse können Sie eine Kosten-
erstattung von 80 bis 100 % erhalten.*



Qi Gong zum Kennenlernen

Qi Gong ist ein Stützpfeiler der traditionellen chinesischen Medizin und wird in China seit Jahrtausenden erfolgreich zur Stärkung von Körper, Geist und Seele eingesetzt. Auch in der westlichen Welt hat man den Wert des regelmäßigen Praktizierens erkannt. Fließende, langsame aber auch dynamische Bewegungen sowie Atemübungen fördern die Entspannung und wirken sich kräftigend auf unsere Lebensenergie aus. Bitte tragen Sie zu jedem Qi Gong-Kurs bequeme Kleidung und dicke Socken oder Schuhe mit flexibler Sohle.

Termin: **24.09.2015; 19.00 – 20.00 Uhr**

Kosten: 6 € (einmaliger Termin); *weitere Infos: s.u.*

Qi Gong ab 60 (Kurs)

In diesem Kurs werden einfache Übungen angeleitet, die im Stehen aber auch im Sitzen geübt werden können.

Beginn: **06.10.2015**

acht Übungseinheiten

jeweils dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr

Kosten: 48 € (Kursbeitrag); *weitere Infos: s.u.*

Qi Gong und Achtsamkeit (Kurs)

Eine kleine Achtsamkeitsübung bildet den Abschluss jeder Übungseinheit.

Beginn: **08.10.2015**

acht Übungseinheiten

jeweils donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr

Kosten: 48 € (Kursbeitrag)

Veranstaltungsort: jeweils Kindergarten Johanneum
Deekenstraße 35

Teilnehmer pro Kurs: mind. 6 Personen

Übungsleitung: **Christiane Schäfer**

Kursleiterin Qi Gong

Krankenhaus Johanneum

Anmeldung: Brigitte Hermes, Tel. (0 44 31) 982-9520

Wer rastet, der rostet! Gymnastik für Männer ab 60



In diesem Kurs werden verschiedene Übungen zur allgemeinen Mobilisation und Kräftigung, zur Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts vermittelt. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung mit.

Kurs 1

Beginn:	07.10.2015 zehn Trainingseinheiten jeweils mittwochs, 16.00 – 17.00 Uhr
Kosten:	60 €* Veranstaltungsort: Gymnastikraum der Physiotherapie Krankenhaus Johanneum
Teilnehmer:	max. 6
Trainerin:	Petra Dammann Physiotherapeutin, Krankenhaus Johanneum

Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir einen zweiten Kurs an.

Kurs 2

Beginn:	08.10.2015 zehn Trainingseinheiten jeweils donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr
Kosten:	60 €* Veranstaltungsort: Gymnastikraum der Physiotherapie Krankenhaus Johanneum
Teilnehmer:	max. 6
Trainerin:	Petra Dammann Physiotherapeutin, Krankenhaus Johanneum

Anmeldung
für beide Kurse: Brigitte Hermes, Tel. (0 44 31) 982-9520
Petra Dammann, Tel. (0 44 31) 982-8750

**Diese Kurse sind anerkannte Präventionskurse. Je nach Krankenkasse können Sie eine Kostenerstattung von 80 bis 100 % erhalten.*

Für einen starken Rücken: Präventives Rückentraining



Volksleiden Rückenschmerzen: Für einen starken Rücken erlernen Sie in diesem Kurs gezielte Übungen und gesundheitsbewusstes Verhalten, um Rückenproblemen vorzubeugen. Bereits vorhandene Beschwerden können so überwunden und chronische Schmerzen vermieden werden. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung.

Beginn:

19.10.2015

zehn Übungseinheiten

jeweils montags, 16.00 – 17.00 Uhr

Kosten:

70 €*

Veranstaltungsort:

Gymnastikraum der Physiotherapie
Krankenhaus Johanneum

Teilnehmer:

max. 6 Personen

Trainerin:

Nadine Gorniak

Physiotherapeutin,

Krankenhaus Johanneum

Anmeldung:

Brigitte Hermes, Tel. (0 44 31) 982-9520

Nadine Gorniak, Tel. (0 44 31) 982-8750

Impressum:

Herausgeber:
Krankenhaus Johanneum,
Feldstraße 1
27793 Wildeshausen
www.krankenhaus-johanneum.de

V.i.S.d.P.:
Dipl.-Kfm. Hubert Bartelt,
Verwaltungsdirektor

Gestaltung/Redaktion:
Ulrike Berg M.A.,
Öffentlichkeitsarbeit,
QM, Projekte

Terminkoordination:
Brigitte Hermes, IBF

Bilder: Fotolia,
Krankenhaus Johanneum

Druck:
Druckerei Breckweg
Alle Rechte vorbehalten

**Dieser Kurs ist ein anerkannter Präventionskurs.
Je nach Krankenkasse können Sie eine Kostener-
stattung von 80 bis 100 % erhalten.*

Endoprothetik-Schule: Physiotherapie auch vor der OP sinnvoll



Mehrere aktuelle Studien und die Erfahrung unserer Orthopäden und Physiotherapeuten belegen: Physiotherapeutische Behandlungen können im Vorfeld einer Gelenkersatz-Operation bei einer fortgeschrittenen Arthrose die Symptome lindern. Unser qualifiziertes Team von Physiotherapeuten bietet in Kooperation mit unserem zertifizierten EndoProthetikZentrum die Möglichkeit, sich optimal auf eine geplante Hüft- oder Knieoperation vorzubereiten. Die Folge: Durch gezielte Maßnahmen der Mobilisierung der eingeschränkten Beweglichkeit reduziert sich die Rehabilitation im Anschluss an die Implantation des künstlichen Gelenkes signifikant. Die Patienten können sich besser erholen und kommen schneller wieder auf die Beine. Zusätzlich informieren unsere Physiotherapeuten unter anderem zu: Hilfsmittelbedarf, korrekte Nutzung der Unterarmstützen sowie Hausaufgabenprogramm. Selbstverständlich bleibt ausreichend Zeit für Fragen der Patienten.

Termine:

17.09.2015 / 15.10.2015

19.11.2015 / 17.12.2015

jeweils von 15.00 – 15.45 Uhr

Veranstaltungsort:

Räumlichkeiten der Physiotherapie
Krankenhaus Johanneum

Teilnehmer:

max. 6 Personen

Übungsleitung:

Team Zentrale Therapiebereiche

Kosten pro Termin:

6 €*

Anmeldung:

Zentrale Therapiebereiche Tel. (0 44 31) 982-8750

*** Für
Patienten unseres
EndoProthetik-
Zentrums
kostenfrei!**

Vorträge & Seminare



Krankenhaus
Johanneum

Krankenhaus Johanneum
Feldstraße 1 · 27793 Wildeshausen
Telefon (0 44 31) 982-0 · Telefax (0 44 31) 982-9005
info@krankenhaus-johanneum.de
www.krankenhaus-johanneum.de