

2. HALBJAHR  
2016

PROGRAMM



Vorträge &  
**Seminare**

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

unser Veranstaltungsprogramm für die zweite Jahreshälfte 2016 bietet Ihnen wieder interessante Vorträge und Kurse unserer Experten aus Medizin, Pflege und Fitness. Es ist sicher auch die passende Veranstaltung für Sie dabei. Zur schnellen Orientierung haben wir auf diesen Seiten eine kalendarische Übersicht zu den einzelnen Themenblöcken erstellt.

Die Teilnahme an den **Vorträgen** ist für jedermann offen und generell **kostenlos**. Eine Anmeldung ist hier nicht erforderlich (Ausnahme: siehe Vortrag am 7. November „Herz unter Stress“).

Für unsere **Kurse** bestehen indes Teilnahmesbeschränkungen. 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 -8750 (Zentrale Therapiebereiche)

oder per E-Mail unter [kurse@krankenhaus-johanneum.de](mailto:kurse@krankenhaus-johanneum.de).

## Themenblock Fitness

27.07. Nordic Walking: Grundkurs 1

06.09. Für einen starken Rücken: Präventives Rückentraining

14.09. Nordic Walking am Vormittag: Grundkurs 2

29.09. Qi Gong zum Kennenlernen

05.10. Gymnastik für Männer ab 60

06.10. Qi Gong und Achtsamkeit / Kurs

**Endoprothetik-Schule:** 21. Juli, 18. August, 15. September,  
20. Oktober, 17. November, 15. Dezember



## Themenblock Medizin

- 22.08. Warnsignal schmerzende Hüfte –  
Therapieoptionen vom Gelenkerhalt bis zur Prothese

---

- 29.08. Risiko Adipositas – Ganzheitliche Therapie für weniger Gewicht

---

- 05.09. Offener Abend: Rund um die Geburt

---

- 19.09. Gefahr Schlaganfall – Carotisstenose erkennen und behandeln

---

- 26.09. Wenn's mit dem Knie nicht mehr läuft –  
Diagnose und Therapie bei Knieschmerzen

---

- 17.10. Schmerzen trotz Gelenkprothese –  
Probelmanalyse und Therapiemöglichkeiten

---

- 24.10. Leistenbruch & Co. – Moderne Behandlungsverfahren  
bei Leisten-, Nabel- und Narbenbrüchen

---

- 31.10. Akute Sportverletzungen - Diagnostik und Therapie  
von Verletzungen an Bändern, Sehnen und Gelenken

---

- 07.11 „Herz unter Stress“ durch Diabetes, Hypertonie und Cholesterin  
Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der VHS Wildeshausen  
im Rahmen der Herzwochen 2015

---

- 14.11. Osteoporose – Prävention und Therapie brüchiger Knochen

---

- 21.11. Darm ohne Charme – Was tun bei Reizdarmsyndrom?

---

- 28.11. Wenn Inkontinenz quält – Wirksame Therapieverfahren  
aus urologischer und chirurgischer Sicht

---

- 05.12 Offener Abend: Rund um die Geburt



## Themenblock Pflege

- Pflegeberatungsgespräche am: 07. Juli, 04. August, 01. September,  
06. Oktober, 03. November, 01. Dezember

---

- 13.09. Von der Endlichkeit des Seins – Trauergesprächskreis



## Warnsignal schmerzende Hüfte

### Therapieoptionen vom Gelenkerhalt bis zur Prothese

**Referenten:**

**Dr. Nils H. Goecke**  
*Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Leiter des 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*

**Dr. Albert Mönnig**  
*Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie*

**Birgit Zobel-Elders**  
*Zentrale Therapiebereiche, Physiotherapeutin, Manualtherapeutin*

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 Gelenkersatz 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.

Die Spezialisten unserer Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie des zertifizierten EndoProthetikZentrums um Chefarzt Dr. Nils H. Goecke geben Einblicke in die Anatomie des Hüftgelenkes, erläutern Therapiekonzepte für dessen Erhalt (z.B. „Triple Osteotomie“) und gehen auf den modernen Hüftgelenkersatz ein. Zudem werden physiotherapeutische Maßnahmen im Rahmen der konservativen Therapie als auch zur Vor- und Nachbehandlung eines operativen Eingriffs dargestellt.

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Termin:</b>            | <b>22.08.2016, 19.00 – 21.00 Uhr</b>  |
| <b>Veranstaltungsort:</b> | Café Johanneum  |
| <b>Vortrags-Programm:</b> | <p>19:00 Begrüßung und Moderation<br/> <b>Dr. Nils Henrik Goecke</b><br/> <i>Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Leiter EndoProthetikZentrum Johanneum Wildeshausen</i></p> <p>19:10 Konservative Therapie &amp; Gelenkerhaltende, rekonstruktive Eingriffe<br/> <b>Dr. Albert Mönnig</b><br/> <i>Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie</i></p> <p>19:30 Der moderne Hüftgelenkersatz<br/> <b>Dr. Nils Henrik Goecke</b></p> <p>20:10 Schmerzende Hüfte:<br/>         So hilft die Physiotherapie<br/> <b>Birgit Zobel-Elders</b><br/> <i>Zentrale Therapiebereiche</i></p> <p>20:30 Beantwortung der Fragen aus dem Publikum</p> |



## Risiko Adipositas

Ganzheitliche Therapie für weniger Gewicht



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 Risikoeerkrankungen nachhaltig gesenkt wird? Ives Garre, Leitender Oberarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie, und Julien Dufayet, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin, werden in ihren Vorträgen anschaulich das heterogene Krankheitsbild der Adipositas erläutern und auf die ganzheitlich angelegten Therapiemöglichkeiten eingehen. Dabei geht es auch um die fachübergreifende Zusammenarbeit mit Ernährungsfachkräften, Orthopäden, Psychologen und Physiotherapeuten.

**Termin:** 29.08.2016

**19.30 – 21.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Café Johanneum

**Referenten:**

**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

## 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.

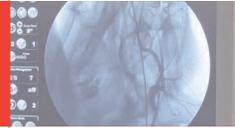
**Termine:** **05.09.2016** und **05.12.2016**  
**19.30 – ca. 21.00 Uhr**

**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 Völsgen,  
Elena Morosow,  
Dana Sosna  
und Christina Lamping

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



## Gefahr Schlaganfall

### Carotisstenose erkennen und behandeln

Ungefähr 200.000 Bundesbürger erleiden jährlich einen Schlaganfall. Die Folgen können für die Betroffenen dramatisch sein. Deshalb ist rechtzeitiges Handeln wichtig. Schon bei ersten Warnsymptomen ist eine Untersuchung der Halsschlagadern (Carotiden) auf Engstellen (Stenosen) unbedingt angezeigt. Bei höhergradiger Einengung der Halsschlagader und bei zugleich auftretenden Symptomen einer vorübergehenden Durchblutungsstörung des Gehirns sollte eine Operation an der Halsschlagader erfolgen. Ansonsten droht in absehbarer Zeit ein kompletter Schlaganfall – und dann zählt jede Minute...

Wie sehen die Frühwarnzeichen aus? Wie wird die Verengung der Halsschlagader (Carotisstenose) diagnostiziert und behandelt? Wie kann einem Schlaganfall effektiv vorgebeugt werden und was ist bei einem Schlaganfall zu tun? Auf diese und weitere Fragen werden Dr. Falk Theil, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Dr. Roger Skaf, leitender Arzt der Sektion Gefäßchirurgie und Dr. Andreas Neulinger, leitender Arzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin, an diesem interdisziplinären Vortragsabend eingehen.

**Termin:** **19.09.2016**  
**19.30 – 21.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Café Johanneum

**Referenten:**

**Dr. Falk Theil**

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

**Dr. Roger Skaf**

Ltd. Arzt Gefäßchirurgie  
Facharzt für Allgemeinchirurgie  
Facharzt für Gefäßchirurgie,  
Endovaskulärer Chirurg DGG  
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

**Dr. Andreas Neulinger**

Ltd. Arzt Anästhesie und Intensivmedizin,  
Facharzt für Anästhesiologie,  
Zusatzbezeichnung Spezielle Schmerztherapie,  
Spezielle Anästhesiologische Intensivmedizin,  
Rettungsmedizin  
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen



## Wenn's mit dem Knie nicht mehr läuft Diagnose und Therapie bei Knieschmerzen

**Referenten:**

**Dr. Nils H. Goecke**  
Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Leiter des 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

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

**Birgit Zobel-Elders**  
Zentrale Therapiebereiche, Physiotherapeutin, Manualtherapeutin

Plötzlich auftretende Knieschmerzen oder sich schleichend verstärkende Kniebeschwerden – manchmal sind längeres Stehen, Gehen oder Sitzen sogar kaum noch möglich: 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.

Die Spezialisten unserer Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie des zertifizierten EndoProthetikZentrums um Chefarzt Dr. Nils H. Goecke 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 physiotherapeutische Maßnahmen im Rahmen der konservativen Therapie als auch zur Vor- und Nachbehandlung eines operativen Eingriffs dargestellt.

**Termin:** 26.09.2016, 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**
  - 20:10 Knieschmerz: So hilft die Physiotherapie  
**Birgit Zobel-Elders**  
Zentrale Therapiebereiche
  - 20:30 Beantwortung der Publikumsfragen



## Schmerzen trotz Gelenkprothese

### Problemanalyse und Therapiemöglichkeiten



Rund 400.000 künstliche Hüft- und Kniegelenke werden jährlich bundesweit implantiert. Operationen, die bereits seit mehreren Jahrzehnten eine erfolgreiche Therapie für Menschen darstellen, bei denen 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 bei zirka 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, Chefarzt 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:** **17.10.2016**  
**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



**P!**  
Prothetik-  
schule  
Seite 21



## Leistenbruch & Co.

Moderne Behandlungsverfahren  
bei Leisten-, Nabel- und Narbenbrüchen

Nicht nur Knochen können brechen, auch in der Bauchdecke – zum Beispiel am Nabel und noch häufiger in der Leiste – kann es zu Brüchen kommen. Der Bauchwandbruch (Hernie) ist eine Lückenbildung in der Hüllschicht des Körpers, diese kann lange Zeit unbemerkt bleiben. Harmlos ist eine solche Hernie indes nicht: Eingeweide können sich vor den Körper legen und einklemmen, schlimmstenfalls sogar absterben. Leistenbrüche zählen zu den häufigsten (chirurgischen) Erkrankungen. Mehr als 200.000 Leistenbruch-Operationen werden jährlich deutschlandweit durchgeführt. Selbst Kinder können schon betroffen sein.

Dr. Alexander Terzic, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie, veranschaulicht die Ursachen von Leisten-, Nabel- und Narbenbrüchen. Der Spezialist für Minimal Invasive Chirurgie (MIC) bringt die modernen und schonenden Operationstechniken näher, die bereits 14 Tage nach dem Eingriff eine volle körperliche Belastung erlauben.

Als eine der ersten Kliniken der Region hat die Klinik für Allgemein-,Viszeral- und Gefäßchirurgie das „DHG-Siegel Qualitätsgesicherte Hernienchirurgie“ erhalten.

- Termin:** **24.10.2016**  
**19.30 – 21.00 Uhr**
- Veranstaltungsort:** Café Johanneum
- Referent:** **Dr. Alexander Terzic**  
Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie  
Facharzt für Allgemeinchirurgie,  
Viszeralchirurgie,  
Spezielle Viszeralchirurgie,  
Minimal Invasive Chirurgie (CAMIC),  
Zusatzbezeichnung Proktologie,  
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen



## Akute Sportverletzungen

Diagnostik und Therapie von  
Verletzungen an Bändern, Sehnen und Gelenken



Höher - schneller - weiter: Jährlich kommt es in Deutschland zu rund 1,25 Mio. Sportverletzungen – viele davon im Freizeitsport. Dabei gehören Bandverletzungen vor allem an Handgelenk, Ellenbogen, Schulter-, Knie- und Sprunggelenk zu den häufig auftretenden akuten Sportverletzungen. Die Bänder sind für die Stabilität und die Bewegungsführung eines Gelenkes sehr wichtig. Die Ursache einer Bandverletzung ist in den meisten Fällen eine gewaltsame Bewegung eines Gelenkes. Dabei kann es je nach Stärke zu einer Bänderdehnung, einem Bänderriss oder einer Verstauchung (Distorsion) kommen. Sportmedizinerin Dr. Alexandra Nees wird auf die Ursachen, die Diagnose und Therapie von Bandverletzungen und deren Möglichkeiten zur Vermeidung eingehen. Die Fachärztin für Chirurgie erläutert anschaulich, wann eine Operation sinnvoll ist und in welchen Fällen konservative Behandlungsmethoden zum Erfolg führen. Im Anschluss an den Vortrag besteht ausreichend Zeit für Fragen aus dem Publikum.

**Termin:**

**31.10.2016**

**Veranstaltungsort:**

**19.00 – 20.00 Uhr**

Café Johanneum

**Referentin:**

**Dr. Alexandra Nees**

Fachärztin für Chirurgie,  
Zusatzbezeichnung Sportmedizin,  
Notfallmedizin

MVZ Johanneum Wildeshausen  
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen



## „Herz unter Stress“ durch Diabetes, Hypertonie und Cholesterin

In den Herzwochen werden in diesem Jahr ausführlich Risikofaktoren besprochen, die eine Herzkranz-Gefäßverengung sowie Herzmuskelschädigung bewirken und schlimmstenfalls einen Herzinfarkt auslösen können.

Die beiden Kardiologen Dr. Falk Theil, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Krankenhaus Johanneum, und Dr. Uwe Panicke von der Praxis für Innere Medizin im Praxiszentrum Johanneum, werden in ihren Vorträgen besonders auf die Hauptrisikofaktoren Diabetes, Cholesterin und arterielle Hypertonie (Bluthochdruck) eingehen. Dabei erläutern die Mediziner die Möglichkeiten der Beeinflussung der Risikofaktoren mit Hilfe medikamentöser Behandlung und nicht-medikamentösen Therapien.

**Termin:** **07.11.2016**  
**19.30 – 21.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Café Johanneum

**Referenten:**

**Dr. Falk Theil**  
 Chefarzt der Klinik für Innere Medizin,  
 Facharzt für Innere Medizin,  
 Facharzt für Kardiologie,  
 Facharzt für Angiologie,  
 Internistische Intensivmedizin  
 Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

**Dr. Uwe Panicke**  
 Facharzt für Innere Medizin / Kardiologie  
 Zusatzbezeichnung Rettungsmedizin  
 Praxiszentrum Johanneum

**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.*



Deutsche  
Herzstiftung

## Osteoporose

### Prävention und Therapie brüchiger Knochen



Osteoporose ist eine Volkskrankheit: Alle Menschen, unabhängig von Alter und Geschlecht, können erkranken. In Deutschland wird mit acht Millionen Patienten gerechnet. Die Betroffenen leiden unter einem erhöhten Knochenbruchrisiko mit allen daraus entstehenden Problemen bis hin zur Invalidität. Im Vortrag des Chefarztes der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Dr. Nils Henrik Goecke, der auch zertifizierter Osteologe ist, werden das Krankheitsbild, die Vorsorgemöglichkeiten und nicht-operative Behandlungsoptionen anhand von Beispielen erläutert. Im Anschluss erklärt Dr. Michael Bechara, leitender Arzt der Unfallchirurgie, wie nach einem erlittenen Knochenbruch durch moderne Therapieverfahren eine schnelle Rehabilitation mit Belastungsfähigkeit und Rückkehr in den Alltag gelingen kann.

**Termin:** **14.11.2016**  
**19.00 – 20.30 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Café Johanneum

**Referenten:**

**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

**Dr. Michael Bechara**  
 Ltd. Arzt der Unfallchirurgie,  
 Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,  
 Spezielle Unfallchirurgie,  
 Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

## Darm ohne Charme

### Was tun bei Reizdarm-Syndrom?



Schmerzen und Krämpfe im Bauch, Verstopfung, Durchfall oder Blähungen – die typischen Symptome des Reizdarm-Syndroms. Ein Krankheitsbild, das für Betroffene sehr unangenehm und belastend ist, jedoch nicht gefährlich. Häufig stressbedingt, können die Symptome sich verstärken und auch wechseln. Das Reizdarm-Syndrom ist eine der häufigsten Magen-Darm-Erkrankungen in Deutschland, die Beschwerden können sich im gesamten Magen-Darm-Trakt äußern.

Gastroenterologe Dr. Heiko Windt, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, erklärt in seinem Vortrag, was ein Reizdarm ist und geht der Frage zu Ursachen und Risikofaktoren nach. Er wird anschaulich auf die Diagnostik des Syndroms sowie auf wirksame Behandlungsstrategien eingehen. Denn: Die Wirksamkeit der Reizdarmbehandlung ist individuell so unterschiedlich wie die Auslöser des Krankheitsbildes.

**Termin:**

**21.11.2016**  
**19.30 – 21.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Café Johanneum

**Referent:**

**Dr. Heiko Windt**  
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin  
Facharzt für Innere Medizin,  
Facharzt für Gastroenterologie,  
Onkologie  
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

## Wenn Inkontinenz quält

Wirksame Therapieverfahren  
aus urologischer und chirurgischer Sicht



Beckenbodenschwäche und Inkontinenz sind zwei eng miteinander korrelierende Krankheitsbilder. Harn- und Stuhlinkontinenz können getrennt aber auch gemeinsam auftreten. Leider werden diese Krankheitsbilder völlig tabuisiert, was für die Patienten einen deutlichen Verlust an Lebensqualität bis hin zur sozialen Isolation bedeutet.

Dr. Alexander Terzic als Spezialist für Stuhlinkontinenz und proktologische Erkrankungen möchte gemeinsam mit Dr. Ingmar Hellhoff, Spezialist für Harninkontinenz und Neurourologie, dieses Thema enttabuisieren. In ihren Vorträgen werden sie zeigen, dass die Ursachen sehr vielschichtig sind. Es stehen heute moderne, schonende Operations- und Behandlungsverfahren zur Verfügung, durch die eine signifikante Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden kann. Nur durch eine qualifizierte Abklärung lässt sich die optimale Therapie für den einzelnen Patienten finden

**Termin:** **28.11.2016**  
**19.30 – 21.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Café Johanneum

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

**Dr. Ingmar Hellhoff**  
Facharzt für Urologie,  
Andrologie, Spezielle Urologische Chirurgie,  
Belegarzt Urologie,  
MVZ Johanneum Wildeshausen

## 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:**  
**07.07.2016**  
**04.08.2016**  
**01.09.2016**  
**06.10.2016**  
**03.11.2016**  
**01.12.2016**

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

**Pflegedienstleitung:** **Thomas Möhle**  
 Pflegezentrum Johanneum

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

## „Von der Endlichkeit des Seins“

### Unterstützung in der letzten Lebensphase

Es ist Zeit, Abschied zu nehmen: Abschied von der Verleugnung des Todes. Nur wenn wir über ihn reden, ihm gleichsam in die Augen schauen, wird er einen Teil seines Schreckens einbüßen. Weil wir erkennen, dass das Wunder des Lebens ohne ihn nicht denkbar wäre, und wir auch im Sterben nicht die Menschenwürde verlieren.

Der Gesprächskreis mit Sterbe- und Trauerberaterin Ulla Meier-Sperling will Hilfestellung anbieten und Wegbegleiter in der letzten Lebensphase sein.

**Termin:** **13.09.2016**  
**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



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.

### Grundkurs 1

**Beginn:** 27.07.2016  
**acht Trainingseinheiten**  
**jeweils mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr**

### Grundkurs 2 am Vormittag

**Beginn:** 14.09.2016  
**acht Trainingseinheiten**  
**jeweils mittwochs, 10.15 – 11.15 Uhr**

**Kosten pro Kurs:** 85 €\* / inklusive Leih-Stöcke  
**Erster Treffpunkt:** Räumlichkeiten der Physiotherapie  
 Krankenhaus Johanneum

**Teilnehmer:** mind. 6

**Trainerin:** **Birgit Zobel-Elders**

Physiotherapeutin, anerkannte DNV-Instruktorin  
 Krankenhaus Johanneum

**Anmeldung:** Zentrale Therapiebereiche Tel. (0 44 31) 982-8750  
**für beide Kurse:** oder [kurse@krankenhaus-johanneum.de](mailto:kurse@krankenhaus-johanneum.de)

*\* Diese Kurse sind anerkannte Präventionskurse. Je nach Krankenkasse können Sie eine Kostenrückerstattung von 80 - 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.

<b>Beginn:</b>	<b>06.09.2016</b> <b>zehn Übungseinheiten</b> <b>jeweils dienstags 16.30 – 17.30 Uhr</b>
<b>Kosten:</b>	70 €*
<b>Veranstaltungsort:</b>	Gymnastikraum der Physiotherapie Krankenhaus Johanneum
<b>Teilnehmer:</b>	max. 6 Personen
<b>Trainerin:</b>	<b>Nadine Gorniak</b> Physiotherapeutin, Krankenhaus Johanneum
<b>Anmeldung:</b>	Zentrale Therapiebereiche Tel. (0 44 31) 982-8750 oder <a href="mailto:kurse@krankenhaus-johanneum.de">kurse@krankenhaus-johanneum.de</a>

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

## Qi Gong

Chinesische Bewegungs-, Konzentrations-  
und Meditationsform



Qi Gong ist ein Stützpfiler 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-Termin bequeme Kleidung und dicke Socken oder Schuhe mit flexibler Sohle.

### Qi Gong zum Kennenlernen

**Termin:** 29.09.2016; 19.00 – 20.00 Uhr  
**Kosten:** 7 € (einmaliger Termin); *weitere Infos: s.u.*

### Qi Gong und Achtsamkeit (Kurs)

Eine kleine Achtsamkeitsübung bildet den Abschluss jeder Übungseinheit.

**Beginn:** 06.10.2016  
**acht Übungseinheiten**  
**jeweils donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr**  
**Kosten:** 56 €\* (Kursbeitrag)

**Veranstaltungsort:** jeweils Kindergarten Johanneum  
Deekenstraße 35

**Teilnehmer pro Kurs:** mind. 6 Personen  
**Übungsleitung:** Christiane Schäfer  
Kursleiterin Qi Gong  
Krankenhaus Johanneum  
kurse@krankenhaus-johanneum.de  
oder Tel. (04431) 982-9090

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

## 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.

<b>Beginn:</b>	<b>05.10.2015</b> <b>zehn Trainingseinheiten</b> <b>jeweils mittwochs, 16.30 – 17.30 Uhr</b>
<b>Kosten:</b>	70 €*
<b>Veranstaltungsort:</b>	Gymnastikraum der Physiotherapie Krankenhaus Johanneum
<b>Teilnehmer:</b>	max. 6
<b>Trainerin:</b>	<b>Petra Dammann</b> Physiotherapeutin, Krankenhaus Johanneum
<b>Anmeldung:</b>	Zentrale Therapiebereiche Tel. (0 44 31) 982-8750 oder <a href="mailto:kurse@krankenhaus-johanneum.de">kurse@krankenhaus-johanneum.de</a>

*\*Dieser Kurs ist ein anerkannter Präventionskurs.  
Je nach Krankenkasse können Sie eine Kostenerstattung 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 über: Hilfsmittelbedarf, korrekte Nutzung der Unterarmstützen sowie Hausaufgabenprogramm. Selbstverständlich bleibt ausreichend Zeit für Fragen der Patienten.

**Termine:**

**21.07.2016 / 18.08.2016 / 15.09.2016  
20.10.2016 / 17.11. 2016 / 15.12.32016  
jeweils von 15.00 – 15.45 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

Räumlichkeiten der Physiotherapie  
Krankenhaus Johanneum

**Teilnehmer:**

max. 6 Personen

**Übungsleitung:**

Team Zentrale Therapiebereiche

**Kosten pro Termin:**

7 €\*

**Anmeldung:**

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

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



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## Bestens versorgt: Pflegezentrum Johanneum

### Ambulant oder stationär - Sie haben die Wahl!

Unser Angebot an pflegender Unterstützung ist ganz an Ihre persönlichen Bedürfnisse angepasst. Das Pflegezentrum Johanneum bietet Ihnen einen erfahrenen ambulanten Pflegedienst: Von der häuslichen Krankenpflege als „Rundum-Sorglos-Paket“ bis hin zur Unterstützung von pflegenden Angehörigen - wir stellen Ihnen Ihr ganz individuelles Leistungspaket zusammen. Oder Sie ziehen direkt zu uns: Im Pflegezentrum Johanneum am Westertor in Wildeshausen finden Sie unsere stationäre Pflegeeinrichtung.

- Ambulante Pflege Wildeshausen  
Tel. (0 44 31) 982 6000
- Ambulante Pflege Sandkrug  
Tel. (0 44 81) 9 05 26 66
- Stationäre Pflege Wildeshausen  
Tel. (0 44 31) 982 6100

Pflegezentrum   
**Johanneum**

[www.pflegezentrum-johanneum.de](http://www.pflegezentrum-johanneum.de)

# 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](mailto:info@krankenhaus-johanneum.de)  
[www.krankenhaus-johanneum.de](http://www.krankenhaus-johanneum.de)