2018
PROGRAMM
1. HALBJAHR

Krankenhaus Johanneum

Vorträge & Seminare

Liebe Leserin,
lieber Leser,

viel Wissenswertes für Gesundheitsbewusste, das möchten wir Ihnen auch in der 1. Jahreshälfte 2018 mit unserem Veranstaltungsprogramm bieten. Wir hoffen, mit unseren Vorträgen und Kursen unserer Experten aus den Bereichen

- Medizin
- Pflege
- Fitness

auf Ihr Interesse zu stoßen. Sicher ist auch die passende Veranstaltung für Sie dabei. Zur schnellen Orientierung haben wir nebenstehend eine kalendarische Übersicht erstellt.
Die Teilnahme an den **Vorträgen** ist für jedermann offen und generell **kostenlos**. Eine Anmeldung ist hier nicht erforderlich.

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

Anmeldung unter kurse@krankenhaus-johanneum.de oder per Telefon (0 44 31) 982 -8750 (Zentrale Therapiebereiche).

Themenblock Fitness

25.01.	Qi Gong zum Kennenlernen
01.02.	Qi Gong und Achtsamkeit / Kurs
06.02.	Für einen starken Rücken - Präventives Rückentraining
08.02	Ganzkörperkräftigung für Männer ab 60
21.03.	Entspannende Massagen erlernen und erproben

TIPP

Endoprothetik-Schule am: 18. Januar, 15. Februar, 15. März, 19. April, 17. Mai, 21. Juni

Themenblock Medizin

05.02. Hallux valgus & Co.
Möglichkeiten der modernen Fußchirurgie

12.02. Wenn Übergewicht gefährlich wird
Adipositas nachhaltig behandeln

05.03. Offener Abend – Rund um die Geburt

12.03. Das Kolonkarzinom: Prävention, Früherkennung
und Therapie von Darmkrebs

09.04. Beschwerden mit der Hüfte – Das kann die Gelenkchirurgie!

16.04. Wenn‘s im Hals brennt - Hilfe bei chronischem Sodbrennen

23.04. Mausarm, Tennisarm oder Golfer-Ellenbogen
Ursachen und Therapie von Bewegungsschmerzen an Hand und Arm

03.05. Defekte Ventile – Herzklappenerkrankungen
erkennen und behandeln

14.05. Knieschmerz ade!
Moderne Behandlungsverfahren bei Kniebeschwerden

04.06. Offener Abend – Rund um die Geburt

11.06. Endometriose – Neues zu Diagnose und Therapiestrategien

18.06. Probleme mit der Gelenkprothese
Analyse und Therapieoptionen

Themenblock Pflege

Pflegeberatungsgespräche am: 04. Januar, 01. Februar, 01. März,
05. April, 03. Mai und 07. Juni

10.04. Zur Bedeutung des Abschieds von Verstorbenen

Impressum:
Herausgeber:
Krankenhaus Johanneum
Feldstraße 1
27793 Wildeshausen
www.krankenhaus-johanneum.de
V.i.S.d.P.:
Dipl.-Kfm. Hubert Bartelt, Verwaltungsdirektor
Terminkoordination, Gestaltung, Redaktion:
Ulrike Berg M.A., Öffentlichkeitsarbeit, QM, Projekte
Bilder: *Fotolia, Adobe Stock, Krankenhaus Johanneum*
Druck: *Druckerei Breckweg*
Alle Rechte vorbehalten

Hallux valgus & Co.

Möglichkeiten der modernen Fußchirurgie

Bild: Lueva

Gehen, Laufen, Springen... Unsere Füße leisten unser Leben lang Schwerstarbeit. Viele Menschen leiden unter Schmerzen im Fuß, hervorgerufen z.B. durch übermäßige Belastung, Verformungen oder Nervenstörungen. Was für gesunde Füße getan werden kann, welche Erkrankungen des Fußes es gibt, und wie die moderne Fußchirurgie helfen kann, darüber informieren unsere Experten der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie. In ihren Vorträgen werden Chefarzt Dr. Nils H. Goecke und Oberarzt Jörg Weikert auf die vielfältigen Probleme des Fußes eingehen und 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: **05.02.2018**
19.00 – ca. 20.30 Uhr

Veranstaltungsort: Café Johanneum

Programm:

19:00	Begrüßung **Dr. Nils Henrik Goecke** *Chefarzt Orthopädie / Unfallchirurgie*
19:05	Erkrankungen des Vorfußes und ihre Behandlungsmöglichkeiten **Dr. Nils Henrik Goecke**
19:40	Erkrankungen des Rückfußes und ihre Behandlungsmöglichkeiten **Jörg Weikert** *Oberarzt Orthopädie / Unfallchirurgie*
20:10	Beantwortung der Publikumsfragen

Referenten:

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

Jörg Weikert
Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Krankenhaus Johanneum

Wenn Übergewicht gefährlich wird

Adipositas nachhaltig behandeln

Die Anzahl krankhaft übergewichtiger Menschen nimmt stetig zu. Adipositas ist mittlerweile vielen ein Begriff. Neben dem Übergewicht sind es vor allem die Begleiterkrankungen wie Gelenkverschleiß, Diabetes, Bluthochdruck etc., die die Betroffenen belasten und auch gefährden. Diäten und pauschale Ernährungsratschläge lösen das Problem nicht. Zur konservativen Behandlung des krankhaften Übergewichts gehören auch Medikamente, Bewegungstherapien, verhaltenstherapeutische Maßnahmen sowie eine psychologische Betreuung. Das Ziel ist eine langfristige Gewichtskontrolle nach erfolgreicher Gewichtsabnahme. Die Frage, ob das Ziel mit einer konservativen Behandlung zu erreichen oder eine Operation anzuraten ist, muss individuell geklärt werden.

In seinem Vortrag wird Ives Garre, Leitender Oberarzt der Chirurgie, über das Krankheitsbild Adipositas und seine möglichen Folgen aufklären sowie über die Möglichkeiten der nachhaltigen Gewichtsreduktion informieren. Im Anschluss besteht ausreichend Zeit für Fragen aus dem Publikum.

Termin:	**12.02.2018** **19.30 – 21.00 Uhr**
Veranstaltungsort:	Café Johanneum
Referent:	**Ives Garre** Ltd. Oberarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie Facharzt für Allgemeinchirurgie, Facharzt für Viszeralchirurgie, Spezielle Viszeralchirurgie Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

Rund um die Geburt

Besichtigen Sie als werdende Eltern unsere Kreißsäle, Untersuchungszimmer und die Geburtsstation und informieren Sie sich in lockerer Runde über die verschiedenen Methoden der Geburtsvorbereitung. Zu Beginn begrüßen Sie unsere Beleghebammen im Café Johanneum und Dr. Andreas Neulinger, Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin, informiert Sie über die Möglichkeiten der schmerzfreien Geburt. Die anschließenden Führungen werden von den Beleghebammen und Belegfachärzten des Krankenhauses begleitet. Ihre Fragen „Rund um die Geburt“ sind ausdrücklich erwünscht!

Termine: **05.03.2018** und **04.06.2018**
19.30 – ca. 21.00 Uhr

Veranstaltungsbeginn: im Café Johanneum

Programm:

Begrüßung durch die Beleghebammen
Mandy Völsgen, Elena Morosow,
Dana Sosna, Christina Lamping und Uta Treff

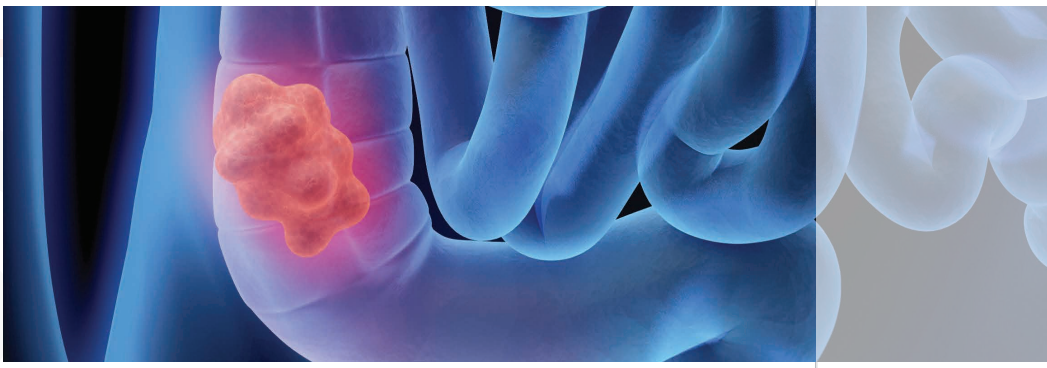
Möglichkeiten der schmerzfreien Geburt
Dr. med. Andreas Neulinger
Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

Führung durch die Kreißsäle, Untersuchungsräume und die Geburtsstation
Unsere Beleghebammen und Belegfachärzte informieren Sie „Rund um die Geburt“.

Fachärzte für Gynäkologie & Geburtshilfe im MVZ Johanneum:
Ali Mohamed-Pflaum, Iryna Rybakovska, Ute Wrehe, Nicole Ziegler

Das Kolonkarzinom

Prävention, Früherkennung und Therapie von Darmkrebs



Das Kolonkarzinom entsteht fast immer aus gutartigen Darmpolypen. Durch regelmäßige Darmspiegelungen im Rahmen der Tumorvorsorge können noch harmlose Darmpolypen erkannt und entfernt werden, bevor sie bösartig ausarten. Wird doch ein Darmkrebs entdeckt, ist in den meisten Fällen in Schlüssellochtechnik (Minimal Invasive Chirurgie) die schonende Entfernung des befallenen Darmsegmentes möglich. Die Chefärzte Dr. Heiko Windt und Dr. Alexander Terzic möchten an diesem Abend über Darmkrebs, seine Heilungschancen, Diagnose- und Therapieverfahren aufklären.

Termin: **12.03.2018**
19.30 – ca. 21.00 Uhr

Veranstaltungsort: Café Johanneum

Referenten:

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

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

Beschwerden mit der Hüfte

Das kann die Gelenkchirurgie!

Referenten:

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

Dr. Albert Mönnig
Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Krankenhaus Johanneum

Birgit Zobel-Elders
Zentrale Therapiebereiche, Physiotherapeutin, Manualtherapeutin, Krankenhaus Johanneum

Starke Hüftschmerzen können durch Überlastung beim Sport sowie bei Alltagstätigkeiten, Fehlstellung des Gelenkes oder gar durch Gelenkverschleiß (Hüftarthrose) hervorgerufen werden. Aber nicht immer ist gleich ein Gelenkersatz notwendig. Besonders im frühen Stadium sind die Beschwerden z.B. durch Physiotherapie gut zu behandeln. Bei starken Fehlstellungen oder geschädigten Gelenken kann ein operativer Eingriff – gelenkerhaltend oder auch gelenkersetzend – notwendig werden.
Die Spezialisten unserer Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie des zertifizierten EndoProthetikZentrums der Maximalversorgung 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.

Termin: **09.04.2018**
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 der Maximalversorgung Johanneum

19:10 Konservative Therapie & gelenkerhaltende, rekonstruktive Eingriffe
Dr. Albert Mönnig
Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie

19:45 Der moderne Hüftgelenkersatz
Dr. Nils Henrik Goecke

20:10 Hüftschmerz: So hilft die Physiotherapie
Birgit Zobel-Elders
Zentrale Therapiebereiche

20:30 Beantwortung der Fragen aus dem Publikum

TIPP
Endoprothetik-Schule
Seite 19

Wenn‘s im Hals brennt

Hilfe bei chronischem Sodbrennen

Chronisches Sodbrennen fühlt sich so an, als würde der Hals brennen. Gewöhnlich bewirkt eine Grundspannung in der Speiseröhre, dass die Säure dort bleibt, wo sie hingehört: im Magen. Ist der Mechanismus gestört, kommt es zu einem Rückfluss der Magensäure in die Speiseröhre. Das bezeichnen Mediziner als gastroösophageale Refluxerkrankung. Eine Magenspiegelung zeigt, ob ein Zwerchfellbruch vorliegt oder entzündliche Veränderungen der Speiseröhre, die das Risiko für die Entwicklung von Krebs erhöhen. In vielen Fällen lässt sich das Sodbrennen medikamentös gut in den Griff bekommen, allerdings ist häufig eine lebenslange Einnahme erforderlich. Heilung und Beseitigung der Ursachen gelingen jedoch durch einen schonenden, minimal invasiven chirurgischen Eingriff (Schlüssellochtechnik).

Dr. Alexander Terzic, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie, gibt Ihnen Einblicke in die Anatomie und Funktion von Zwerchfell und Magen und erläutert anhand dessen die Diagnostik und effektive Therapie des chronischen Sodbrennens.

Termin:	**16.04.2018** **19.30 – 21.00 Uhr**
Veranstaltungsort:	Café Johanneum
Referent:	**Dr. Alexander Terzic** Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie Facharzt für Allgemeinchirurgie, Facharzt für Viszeralchirurgie, Spezielle Viszeralchirurgie, Minimal Invasive Chirurgie (CAMIC), Zusatzbezeichnung Proktologie, Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

Mausarm, Tennisarm oder Golfer-Ellenbogen

Ursachen und Therapie von Bewegungsschmerzen an Hand und Arm

Ob „Mausarm“, „Tennisarm“ oder „Golfer-Ellenbogen“: Hervorgerufen werden die Bewegungsschmerzen in Hand und Arm durch mechanische Dauer- bzw. Fehlbelastung der Unterarmmuskulatur. Betroffen können beispielsweise Menschen, die viel am PC arbeiten, Tennis- oder Golfspieler, Handwerker aber auch Musiker sein.

Die Sportmedizinerin und Fachärztin für Chirurgie, Dr. Alexandra Sänger, wird über die Ursachen der Bewegungsschmerzen in Hand und Arm und die Behandlungsmöglichkeiten aufklären. Zudem gibt die Medizinerin Tipps zur Vorbeugung. Im Anschluss an den Vortrag ist ausreichend Zeit für Fragen aus dem Publikum.

Termin:	**23.04.2018** **19.00 – 20.00 Uhr**
Veranstaltungsort:	Café Johanneum
Referentin:	**Dr. Alexandra Sänger** Fachärztin für Chirurgie, Zusatzbezeichnung Sportmedizin, Notfallmedizin, Medizinisches Versorgungszentrum Johanneum, Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

Defekte Ventile – Herzklappenerkrankung erkennen und behandeln

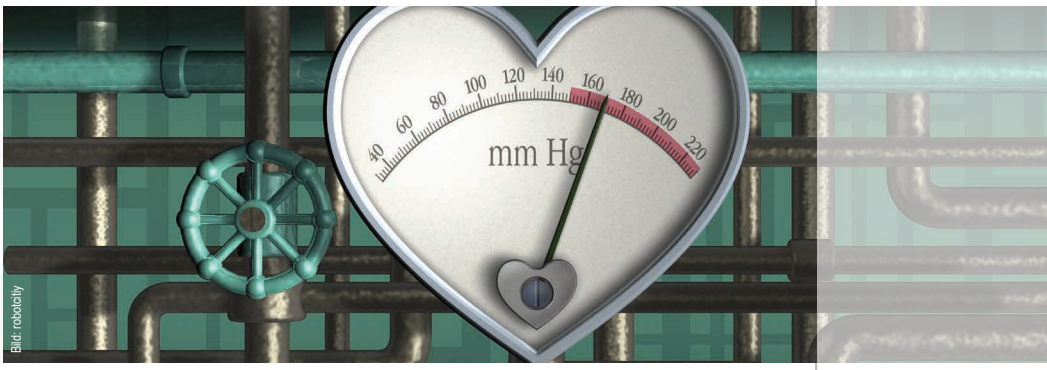


Bild: robotelly

Unsere Herzklappen funktionieren wie Ventile, die den Blutfluss im Herzen nur in einer Richtung gestatten. Undichte oder verengte Klappen führen mit der Zeit zur Herzschwäche. Etwa 1 % der Bevölkerung haben von Geburt an einen Herzklappenfehler, rund 3 % entwickeln im Laufe ihres Lebens einen Defekt der Klappenfunktion. Herzklappener

Die Internisten Dr. Falk Theil und Dr. Uwe Panicke werden zunächst über Entstehung, Beschwerden, Verlauf und Diagnostik dieser Herzerkrankung informieren. Danach gehen die erfahrenen Kardiologen auf moderne Behandlungsverfahren – von der medikamentösen Therapie bis hin zu operativen Eingriffen – ausführlich ein.

Termin:	**03.05.2018** **19.30 – 21.00 Uhr**
Veranstaltungsort:	Café Johanneum
Referenten:	**Dr. Falk Theil** Chefarzt der Klinik 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

Knieschmerz ade!

Moderne Behandlungsverfahren bei Kniebeschwerden

Referenten:

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

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

Birgit Zobel-Elders
Zentrale Therapiebereiche, Physiotherapeutin, Manualtherapeutin, Krankenhaus Johanneum

Unsere Kniegelenke sind täglich in Aktion und hohen Belastungen ausgesetzt. Wenn sie schmerzen, kann jeder Schritt zur Qual werden. Oft führen Formveränderungen und Verletzungen zu Schädigungen von Bändern, den Menisken und des Knorpels. In vielen Fällen können konservative Behandlungsmethoden Linderung verschaffen. Bei starker Knieschädigung, z.B. bei einer Arthrose, kann ein operativer Eingriff notwendig werden. Zeigt sich aber, dass der Erhalt des Gelenkes nicht mehr möglich ist, eröffnet die Implantation eines künstlichen Kniegelenkes (Endoprothese) die Perspektive für ein weitgehend schmerzfreies Leben und die Wiedergewinnung von Lebensqualität. Sie erwartet zu diesem Thema ein fachübergreifender Vortragsabend mit den Spezialisten unseres zertifizierten EndoProthetikZentrums der Maximalversorgung um Chefarzt Dr. Nils H. Goecke. Dabei wird über die Möglichkeiten des Gelenkerhalts, den modernen Kniegelenkersatz sowie über die Vor- und Nachbehandlung aus Sicht der Physiotherapie anschaulich informiert. Anschließend besteht ausreichend Zeit für Fragen aus dem Publikum.

Termin: **14.05.2018**
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 Therapiekonzepte und gelenkerhaltende Eingriffe
Olaf Maethner
Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie

19:45 Der moderne Kniegelenkersatz
Dr. Nils Henrik Goecke

20:10 Knieschmerz: So hilft die Physiotherapie
Birgit Zobel-Elders
Zentrale Therapiebereiche

20:30 Beantwortung der Publikumsfragen

TIPP
Endoprothetik-Schule
Seite 19

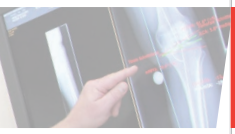
Endometriose - Neues zu Diagnose und Therapiestrategien

Bild: anellanda

Gutartig aber gemein: Endometriose. Diese chronische Erkrankung betrifft Frauen in ihren fruchtbaren Jahren und kann ihr Leben und die Zukunftswünsche, ihre Partnerschaft oder Familie, Sexualität und ihre berufliche Entwicklung durch Schmerzen und Unfruchtbarkeit überschatten. Bei Endometriose siedelt sich Gebärmutterschleimhaut-ähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter ab und kann starke Beschwerden verursachen. Gerade in den letzten Jahren haben sich rasante Fortschritte auf dem Gebiet der Grundlagenforschung ergeben, die ein besseres Verständnis der Krankheit und damit neue Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten eröffnen.

Die Gynäkologin Nicole Ziegler wird über diese Erkrankung und die neuen Entwicklungen in Diagnostik und Therapie informieren sowie die Möglichkeiten der Nachsorge und der Rehabilitation aufzeigen. Fragen aus dem Publikum sind ausdrücklich erwünscht.

Termin:	**11.06.2018** **19.30 – 21.00 Uhr**
Veranstaltungsort:	Café Johanneum
Referentin:	**Nicole Ziegler** Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe MVZ Johanneum Wildeshausen Krankenhaus Johanneum Wildeshausen



Probleme mit der Gelenkprothese

Analyse und Therapieoptionen

Infektion der Prothese, Instabilität, Lockerung oder ein Knochenbruch – leider kann es bei implantierten Kunstgelenken auch zu Problemen kommen. 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.

Der Leiter unseres zertifizierten EndoProthetikZentrums der Maximalversorgung, Dr. Nils Henrik Goecke, wird in seinem Vortrag 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: **18.06.2018**
19.00 – 20.30 Uhr

Veranstaltungsort: Café Johanneum

Referent: **Dr. Nils Henrik Goecke**
Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Leiter EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung
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

TIPP
Endoprothetik-Schule
Seite 19

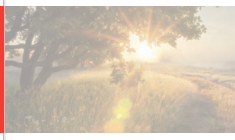
Pflegeberatungsgespräche

Angebot des Ambulanten Pflegezentrums Johanneum

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

Termine:	**04.01.2018 / 01.02.2018 / 01.03.2018, 05.04.2018 / 03.05.2018 / 07.06.2018**
Ort:	Räumlichkeiten des Ambulanten Pflegedienstes (Eingang Deekenstraße) Krankenhaus Johanneum
Pflegedienstleitung:	**Thomas Möhle,** Pflegezentrum Johanneum
Anmeldung:	Tel. (0 44 31) 982-6000

Zur Bedeutung des Abschieds von Verstorbenen



Ich will die verstorbene Person so in Erinnerung behalten, wie sie gelebt hat! Oder: Kann die kurze Begegnung mit dem Verstorbenen all die Erinnerungen an die vergangenen Jahrzehnte so plötzlich auslöschen? – Wünsche und Fragen von Hinterbliebenen, wenn ein geliebter Mensch gestorben ist.
Die Sterbe- und Trauerbegleiterin Ulla Meier-Sperling möchte Hilfestellung während der Zeit der Trauer anbieten und an diesem Abend über die Bedeutung des Abschieds von Verstorbenen sprechen.

Termin:	**10.04.2018** **19.30 – 21.00 Uhr**
Veranstaltungsort:	Seminarraum (Zugang über Parkplatz Deekenstraße)
Referentin:	**Ulla Meier-Sperling** Heilpädagogin, Palliative Care, Sterbe- und Trauerbegleiterin Hospizhilfe Wildeshausen

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. Lernen Sie Qi Gong kennen und vielleicht haben Sie ja auch Interesse, am anschließenden Kurs „Qi Gong und Achtsamkeit“ teilzunehmen. Bitte tragen Sie für beide Angebote bequeme Kleidung und dicke Socken oder Schuhe mit flexibler Sohle.

Termin (einmalig):	**25.01.2018** **19.00 – 20.00 Uhr**
Kosten:	8 €
Weitere Informationen:	siehe unten

Qi Gong und Achtsamkeit – Kurs

Unser Kurs bietet mit insgesamt acht Übungseinheiten die Möglichkeit, die Wirkungsweise von Qi Gong zu erfahren. Eine kleine Achtsamkeitsübung bildet den Abschluss einer jeden Übungseinheit.

Beginn:	**01.02.2018 (acht Übungseinheiten)** **jeweils donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr**
Kosten:	64 €*
Veranstaltungsort:	Kindergarten Johanneum, Deekenstraße 35
Teilnehmer:	mind. 6 Personen
Übungsleitung:	**Christiane Schäfer** Kursleiterin Qi Gong Krankenhaus Johanneum
Anmeldung: ***(für beide Angebote)***	kurse@krankenhaus-johanneum.de oder Tel. (04431) 982-9090

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

Für einen starken Rücken

Präventives Rückentraining

Für einen starken Rücken werden Ihnen in diesem Kurs gezielte Übungen und gesundheitsbewusstes Verhalten vermittelt, um Rückenproblemen vorzubeugen. Vorhandene Beschwerden können so überwunden und chronische Schmerzen vermieden werden. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung.

Beginn:	**06.02.2018 (zehn Übungseinheiten)** **jeweils dienstags, 16.30 – 17.30 Uhr**
Kosten:	70 €*
Veranstaltungsort:	Gymnastikraum der Physiotherapie Krankenhaus Johanneum
Teilnehmer:	max. 6 Personen
Trainerin:	**Nadine Gorniak** Physiotherapeutin, Krankenhaus Johanneum
Anmeldung:	kurse@krankenhaus-johanneum.de oder Tel. (04431) 982-8750, Zentrale Therapiebereiche

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

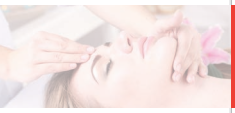
Ganzkörperkräftigung für Männer ab 60

Sie erlernen verschiedene Übungen zur allgemeinen Mobilisation und Kräftigung, zur Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts. Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung mit.

Beginn:	**08.02.2018 (zehn Trainingseinheiten)** **jeweils donnerstags, 16.30 – 17.30 Uhr**
Kosten:	70 €*
Veranstaltungsort:	Gymnastikraum der Physiotherapie Krankenhaus Johanneum
Teilnehmer:	max. 6
Trainerin:	**Kim kl. Holthaus** Physiotherapeutin, Krankenhaus Johanneum

Anmeldung siehe unten

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



Entspannende Massagen
erlernen und erproben

Sie werden unter Anleitung mit den Grundtechniken der klassischen Massage vertraut gemacht. Der Kurs ist auch für Personen mit geringen Grundkenntnissen geeignet, da unsere Mitarbeiterin Christiane Coldewey individuelle Wünsche berücksichtigen wird. Bitte tragen Sie Sportkleidung und dicke Socken.

Beginn:	**21.03.2018 (sechs Trainingseinheiten)** **jeweils mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr**
Kosten:	48 €
Veranstaltungsort	Räumlichkeiten der Physiotherapie Krankenhaus Johanneum
Teilnehmer:	6 Personen
Trainerin:	**Christiane Coldewey** Masseurin, med. Bademeisterin, Lymphdrainagen-Therapeutin Krankenhaus Johanneum

Tipp!
Melden Sie sich am besten zu zweit an.

Anmeldung:
(für beide Angebote)

kurse@krankenhaus-johanneum.de oder
Tel. (04431) 982-8750, Zentrale Therapiebereiche

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 der Maximalversorgung 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 Unterarmgehstützen sowie Hausaufgabenprogramm. Selbstverständlich bleibt ausreichend Zeit für Fragen der Patienten.

Termine:	**18.01.2018 / 15.02.2018 / 15.03.2018** **19.04.2018 / 17.05.2018 / 21.06.2018** **jeweils donnerstags 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:	Tel. (0 44 31) 982-8750, Zentrale Therapiebereiche

* Für Patienten unseres EndoProthetik-Zentrums kostenfrei!

Programm
1. Halbjahr
2018

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