2. HALBJAHR

2018

PROGRAMM

Krankenhaus Johanneum

Vorträge & Seminare

Liebe Leserin,
lieber Leser,

schön, dass Sie sich für unser Veranstaltungsprogramm interessieren. Auch für die zweite Jahreshälfte 2018 haben wir informative Vorträge und gesundheitsfördernde Kurse unserer Experten aus Medizin, Pflege und Fitness im Angebot. Schauen Sie die Broschüre in Ruhe durch, es ist sicher auch die passende Veranstaltung für Sie dabei. Zur schnelleren Orientierung haben wir auf der nebenstehenden Seite eine kalendarische Übersicht zu den einzelnen Themenblöcken erstellt. Nähere Informationen zu den Inhalten und Referenten liefern Ihnen die folgenden Seiten.

Die Teilnahme an den **Vorträgen** ist für jedermann offen und generell **kostenlos**. Eine Anmeldung ist hier nicht erforderlich (Ausnahme: siehe Vortrag am 08. November „Herz außer Takt“).

Für unsere **Kurse** aus dem Themenblock Fitness bestehen jedoch Teilnahmebeschränkungen. Hier ist eine **Anmeldung** unbedingt notwendig. Zudem wird hier eine geringe Kostenbeteiligung erhoben. Die **Endoprothetik-Schule** ist für Patienten unseres zertifizierten EndoProthetikZentrums der Maximalversorgung kostenfrei.

Anmeldung für die Kurse und die Endoprothetik-Schule
unter Telefon (0 44 31) 982 -8750 (Zentrale Therapiebereiche).
oder per E-Mail unter kurse@krankenhaus-johanneum.de.

Themenblock Medizin

20.08. Damit die Schulter nicht mehr schmerzt!
Moderne Diagnose- und Behandlungsverfahren

27.08. Inkontinenz muss nicht sein!
Wirksame Therapien von Harn- und Stuhlinkontinenz

03.09. „Rund um die Geburt“: Infoabend mit Kreißsaalführung

24.09. Hilfe bei Schmerzen im Hüftgelenk –
Konservative und operative Therapieverfahren

15.10. Die „Schaufensterkrankheit“
Therapie von Durchblutungsstörungen an Beinen und Becken

08.11 „Herz außer Takt“ Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung
Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der VHS Wildeshausen
im Rahmen der Herzwochen 2018

Deutsche Herzstiftung

19.11 Probleme mit dem Knie?
Vom Gelenkersatz bis zur Prothese

26.11. Wenn die Leiste bricht –
Verfahren der modernen Hernienchirurgie

03.12. „Rund um die Geburt“: Infoabend mit Kreißsaalführung

10.12 Gelenkimplantat: Was tun bei Prothesenproblemen?

Themenblock Pflege

Pflegeberatungsgespräche am: 05. Juli, 02. August, 06. September,
04. Oktober, 01 November, 06. Dezember

23.10. Was bedeutet Hospizarbeit?

Themenblock Fitness

18.09. Ganzkörperkräftigung für Männer ab 60: **Kurs 1**

20.09. Ganzkörperkräftigung für Männer ab 60: **Kurs 2**

04.10. Qi Gong und Achtsamkeit

10.10. Entspannende Massage für Kopf, Rücken
Arme und Beine – erlernen und erproben

Endoprothetik-Schule: 19. Juli, 16. August, 20. September,
18. Oktober, 15. November, 20. Dezember

endoCert ZERTIFIZIERTE KLINIK

Foto: gzorgz

Damit die Schulter nicht mehr schmerzt!

Moderne Diagnose- und Behandlungsverfahren

Die Schulter ist ein sehr gut bewegliches Gelenk mit einer stark muskulären Führung. Sie macht aufgrund dessen mit zunehmendem Alter oder nach Unfällen häufig Probleme. Es kann u. a. zu Schmerzen, Instabilität, Kraftlosigkeit und Bewegungseinschränkungen kommen. Am Ende steht gar eine Arthrose.

Die Referenten Dr. Nils Henrik Goecke, Chefarzt der Klinik für Orthopädie/Unfallchirurgie und Leiter des EndoProthetikZentrums der Maximalversorgung (EPZ max.), und Dr. Michael Bechara als Leitender Arzt der Unfallchirurgie, werden auf die verschiedenen Ursachen von Schulterproblemen eingehen. Dabei werden die modernen therapeutischen Möglichkeiten aufgezeigt: von konservativen, nicht operativen Methoden bis zu minimal invasiven „Schlüsselloch"-Operationen. Auch die Behandlung von Brüchen und der Arthrose unter anderem mit Prothesen werden dabei anschaulich dargelegt. Anschließend besteht ausreichend Zeit, Fragen zu stellen.

Termin: **20.08.2018**
19.00 – 20.30 Uhr

Veranstaltungsort: Café Johanneum

Referenten:

Dr. Nils Henrik Goecke
Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Leiter EPZ max. 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 Unfallchirurgie,
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Spezielle Unfallchirurgie
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

endoCert ZERTIFIZIERTE KLINIK

Inkontinenz muss nicht sein!

Wirksame Therapien von Harn- und Stuhlinkontinenz

Foto: nito

Obwohl Inkontinenz eine Volkskrankheit ist, wird sie nach wie vor oft tabuisiert. Nur wenige Betroffene sprechen darüber – und nehmen lieber Einschnitte in der Lebensqualität in Kauf. Aber falsch verstandene Scham macht das Leben unnötig schwer und kann bis hin zur sozialen Isolation führen.

Die beiden Krankheitsbilder der Harn- und Stuhlinkontinenz korrelieren eng miteinander, sie können getrennt aber auch gemeinsam auftreten. Dr. Ingmar Hellhoff als Spezialist für Harninkontinenz und Neurourologie und Dr. Alexander Terzic als Spezialist für Stuhlinkontinenz und proktologische Erkrankungen möchten dieses Thema aus der Tabuzone holen. In ihren Vorträgen werden sie zeigen, wie durch moderne, schonende Operations- und Behandlungsverfahren eine signifikante Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden kann.

Termin: **27.08.2018**
19.00 – 20.30 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. med. Ingmar Hellhoff
Facharzt für Urologie,
Andrologie,
Spezielle urologische Chirurgie,
Medikamentöse Tumortherapie,
Belegarzt Urologie am Krankenhaus Johanneum
Medizinisches Versorgungszentrum

Rund um die Geburt

Infoabend mit Kreißsaalführung

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: **03.09.2018** und **03.12.2018**
19.30 – ca. 21.00 Uhr

Veranstaltungsbeginn: im Café Johanneum

Programm:

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

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

Hilfe bei Schmerzen im Hüftgelenk

Konservative und operative Therapiemöglichkeiten

Die Ursachen für starke, die Beweglichkeit einschränkende Hüftschmerzen können sehr vielfältig sein. Als Hauptursache gilt der Gelenkverschleiß durch den altersbedingten Abbau von gesundem Gelenkknorpel, die Hüftarthose. Aber auch Überlastung beim Sport sowie bei Alltagstätigkeiten, Fehlstellung des Gelenkes oder Verletzungen und Frakturen können ursächlich sein. 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 indes ein operativer Eingriff – gelenkerhaltend oder auch gelenkersetzend – notwendig werden.

Die Spezialisten unserer Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie des zertifizierten EndoProthetikZentrums der Maximalversorgung (EPZ max.) um Chefarzt Dr. Nils H. Goecke geben an diesem Abend 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: **24.09.2018, 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 EPZ max. Johanneum Wildeshausen

19:10 Konservative Therapie & Gelenkerhaltende, rekonstruktive Eingriffe
Dr. Nils Henrik Goecke

19:30 Der moderne Hüftgelenkersatz
Jörg Weikert
Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie

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

20:30 Beantwortung der Fragen aus dem Publikum

TIPP! Endoprothetik-Schule Seite 17

Referenten:

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

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

Birgit Zobel-Elders
Zentrale Therapiebereiche, Physiotherapeutin, Manualtherapeutin

Die „Schaufensterkrankheit“

Therapie von Durchblutungsstörungen an Beinen und Becken

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 es zu Störungen der Wundheilung oder sogar bis zur Amputation der betroffenen Bereiche kommen. 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 Sektion Gefäßchirurgie der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie, 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:	**15.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr**
Veranstaltungsort:	Café Johanneum
Referenten:	**Dr. Roger Skaf** Ltd. Arzt Gefäßchirurgie Facharzt für Allgemeinchirurgie Facharzt für Gefäßchirurgie Endovaskulärer Chirurg DGG Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

„Herz außer Takt“

Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung

Vorhofflimmern – diese anhaltende Herzrhythmusstörung ist eine der häufigsten Ursachen für ambulante Arztbesuche und Krankenhausaufenthalte wegen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Rund zwei Millionen Menschen bundesweit sind betroffen. Zwar nicht unmittelbar lebensbedrohlich kann Vorhofflimmern schwere Folgekrankheiten mit sich bringen. So steigt beispielsweise das Risiko eines Schlaganfalls oder die Gefahr, an Herzschwäche zu erkranken. Daher sollte Vorhofflimmern nicht unbehandelt bleiben. Ein Schutz vor schweren Folgeerkrankungen können Gerinnungshemmer sein.

Die beiden erfahrenen Kardiologen Dr. Falk Theil und Dr. Uwe Panicke werden die Ursachen, die Diagnostik und Therapien dieser Herzerkrankung an diesem Abend anschaulich darstellen und über die großen Fortschritte, die in der Behandlung des Vorhofflimmerns erzielt wurden, informieren. Anschließen ist ausreichend Zeit für Fragen aus dem Publikum.

Termin: **08.11.2018**
19.00 – 20.30 Uhr

Veranstaltungsort: Café Johanneum

Deutsche Herzstiftung

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.*

Probleme mit dem Knie?

Moderne Therapien vom Gelenkerhalt bis zur Prothese

Foto: Dirima

Ob beim Sport oder während des Spazierengehens: Plötzlich auftretende Knieschmerzen oder sich schleichend verstärkende Kniebeschwerden machen jeden Schritt zur Qual. Häufig können konservative Therapien helfen. Bei stark geschädigten Gelenken (z.B. Arthrose) kann indes ein operativer Eingriff notwendig werden. Wo liegen die Ursachen von Knieschmerzen, wann ist eine Operation sinnvoll und welche, wie sieht die Nachbehandlung aus? Die Spezialisten unserer Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie des zertifizierten EndoProthetikZentrums der Maximalversorgung (EPZ max.) Johanneum Wildeshausen gehen auf diese und weitere Fragen anschaulich ein.

Termin / Ort: **19.11.2018, 19.00 – 21.00 Uhr** / Café Johanneum

Programm:

19:00 Begrüßung und Moderation
Dr. Nils Henrik Goecke
Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Leiter EPZ max. 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

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

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

Birgit Zobel-Elders
Zentrale Therapiebereiche, Physiotherapeutin, Manualtherapeutin

Wenn die Leiste bricht

Verfahren der modernen Hernienchirurgie

Foto: pressmaster

Hernien, umgangssprachlich als „Brüche“ bezeichnet, sind Ausdruck einer Schwäche der Bauchwand mit unterschiedlichen Ursachen. In der Folge kann es zum Austritt von Gewebeanteilen, bei starker Ausprägung sogar zur Einklemmung kommen. Leistenbrüche zählen zu den häufigsten (chirurgischen) Erkrankungen. Mehr als 200.000 Leistenbruch-Operationen werden jährlich deutschlandweit durchgeführt. Über die verschiedenen Ursachen und Symptome von Leisten-, Nabel- und Narbenbrüchen informiert Dr. Alexander Terzic, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie. 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. Die Klinik für Allgemein-,Viszeral- und Gefäßchirurgie verfügt über das DHG-Siegel „Qualitätsgesicherte Hernienchirurgie“.

Termin: **26.11.2018, 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

QUALITÄTS GESICHERTE DHG SIEGEL HERNIEN CHIRURGIE

Gelenkimplantat

Was tun bei Prothesenproblemen?

Seit mehreren Jahrzehnten stellt die Implantation eines künstlichen Hüft- oder Kniegelenkes für Menschen, bei denen der Gelenkerhalt nicht mehr möglich ist, eine erfolgreiche Therapie dar. Die Lebensqualität der Betroffenen erhöht sich in der Regel enorm. Aber es können auch Probleme auftreten, die von der Instabilität des Gelenkes, über allergische Reaktionen bis hin zu bakteriellen Infektionen oder Knochenbruch reichen. Auch die Standzeit der modernen Kunstgelenke ist auf zirka 15 Jahre begrenzt, dann ist der Austausch – eine sogenannte „Wechseloperation“ – des Implantates notwendig.

Chefarzt Dr. Nils Henrik Goecke, Leiter des EndoProthetikZentrums der Maximalversorgung (EPZ max.) Johanneum Wildeshausen, 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:	**10.12.2018** **19.00 – 20.30 Uhr**
Veranstaltungsort:	Café Johanneum
Referent:	**Dr. Nils Henrik Goecke** Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie Leiter EPZ max. 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

Pflegeberatungsgespräche

Angebot des Ambulanten Pflegezentrums Johanneum

Die Beratungen finden an **jedem ersten Donnerstag** im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr statt (Anmeldung erforderlich). Individuelle Terminabsprachen sind ebenfalls möglich.

Termine:	**05.07.2018**
	02.08.2018
	06.09.2018
	04.10.2018
	01.11.2018
	06.12.2018
Ort:	Räumlichkeiten des Ambulanten Pflegedienstes (Eingang Deekenstraße) Krankenhaus Johanneum
Pflegedienstleitung:	**Thomas Möhle** Pflegezentrum Johanneum
Anmeldung:	Tel. (0 44 31) 982-6000

Was bedeutet Hospizarbeit ?

Auf der Grundidee der Engländerin Cicely Saunders in den 1960er Jahren aufbauend, hat sich die Hospizbewegung seither auch in Deutschland ausgebreitet. Sie versucht, eine Antwort zu geben auf die vielfach verbreitete Sprach- und Ratlosigkeit unserer modernen Zivilisationsgesellschaften, die Sterben und Tod an den Rand drängen. An diesem Abend möchte Sterbe- und Trauerbegleiterin Ulla Meier-Sperling über die ehrenamtliche Hospizarbeit im häuslichen Bereich, im Krankenhaus sowie in Alten- und Pflegeheimen aufklären.

Termin:	**23.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr**
Veranstaltungsort:	Seminarraum (Zugang über Parkplatz Deekenstr.)
Referentin:	**Ulla Meier-Sperling** Heilpädagogin, Palliative Care, Sterbe- und Trauerbegleiterin, Hospizhilfe Wildeshausen

Ganzkörperkräftigung für Männer ab 60

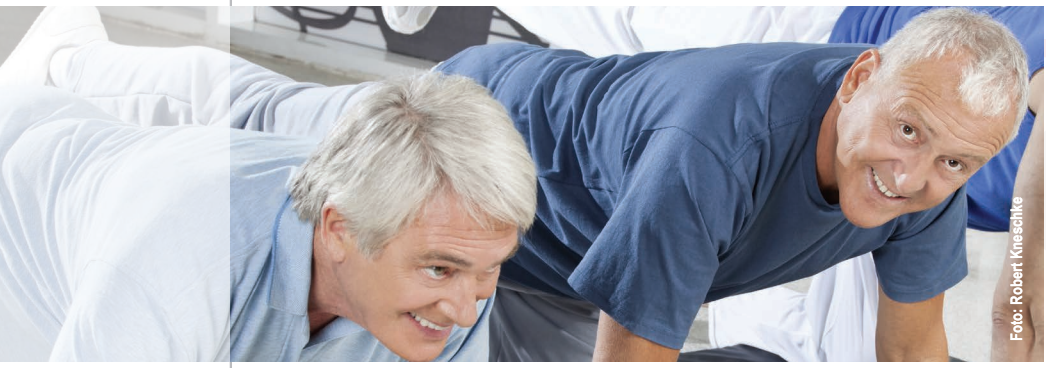
Foto: Robert Kneschke

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

Kurs 1

Beginn: **18.09.2018 (zehn Trainingseinheiten)**
jeweils dienstags, 16.30 – 17.30 Uhr

Kurs 2

Beginn: **20.09.2018 (zehn Trainingseinheiten)**
jeweils donnerstags, 16.30 – 17.30 Uhr

Kosten je Kurs: 70 €*
Veranstaltungsort: Gymnastikraum der Physiotherapie
Krankenhaus Johanneum

Teilnehmer je Kurs: max. 6
Trainerin: **Kim kl. Holthaus**
Physiotherapeutin, Krankenhaus Johanneum

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

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

Qi Gong und Achtsamkeit

Foto: Bernd S.

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 Übungstag bequeme Kleidung und dicke Socken oder Schuhe mit flexibler Sohle. Eine kleine Achtsamkeitsübung bildet den Abschluss jeder Übungseinheit.

Beginn:	**04.10.2018** **acht Übungseinheiten** **jeweils donnertags, 19.00 – 20.00 Uhr**
Kosten:	64 €*
Veranstaltungsort:	jeweils Kindergarten Johanneum Deekenstraße 35
Teilnehmer pro Kurs:	mind. 6 Personen
Übungsleitung:	**Christiane Schäfer** Kursleiterin Qi Gong Krankenhaus Johanneum
Anmeldung:	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.*

Entspannende Massage für Kopf, Rücken, Arme und Beine – erlernen und erproben

Foto: Kzenon

Tipp!

Melden Sie sich am besten zu zweit an.

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

Beginn:	**10.10.2018** **sechs Übungseinheiten** **jeweils mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr**
Kosten:	48 €
Veranstaltungsort:	Gymnastikraum der Physiotherapie
Teilnehmer:	6 Personen
Trainerin:	**Christiane Coldewey** Masseurin, med. Bademeisterin, Lymphdrainagen-Therapeutin, Krankenhaus Johanneum
Anmeldung:	Zentrale Therapiebereiche Tel. (0 44 31) 982-8750 oder kurse@krankenhaus-johanneum.de

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:	**19.07.2018 / 16.08.2018 / 20.09.2018** **18.10.2018 / 15.11. 2018 / 20.12.2018** **jeweils von 15.00 – 15.45 Uhr**
Veranstaltungsort:	Räumlichkeiten der Physiotherapie Krankenhaus Johanneum
Teilnehmer:	max. 6 Personen
Übungsleitung:	Team Zentrale Therapiebereiche
Kosten pro Termin:	10 €*
Anmeldung:	Zentrale Therapiebereiche Tel. (0 44 31) 982-8750

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

NOTIZEN

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:
Ulrike Berg M.A.
Bilder: *Fotolia, Adobe Stock, Krankenhaus Johanneum*
Druck:
Druckerei Breckweg

Alle Rechte vorbehalten

Anzeige

Café am Westertor

für Sie geöffnet
von 14.30 bis 18.00 Uhr!

Eine große Auswahl
Kuchen und mehr...

Westertor 7 · 27793 Wildeshausen
Tel. (0 44 31) 982-6161

Anzeige

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

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