



Katholisches Klinikum Essen



GESUND DURCH INFORMATION, PRÄVENTION UND REHABILITATION

Kursangebote 02/2018

In Kooperation mit dem Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie
an der Universität Duisburg-Essen e.V.

Herausgeber

Katholisches Klinikum Essen
Marienhospital Altenessen
Kommunikations- und Gesundheitszentrum
Susanne Schmerbeck

VGSU

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie
an der Universität Duisburg-Essen e.V.
Andreas Bettendorf

Einleitung

Vorwort.....	5
Das Kommunikations- und Gesundheitszentrum des Marienhospitals Altenessen.....	7
Der Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V. (VGSU).....	8
Abteilung für Physiotherapie im Katholischen Klinikum Essen	9

Prävention

Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und zur Vorbeugung	10
--	----

Allgemeine Informationen zum Rehasport (Rehabilitationssport)

Maßnahmen zur Wiederherstellung und Verbesserung des Gesundheitszustandes.....	12
---	----

Eltern & Kind

Rund um Schwangerschaft, Geburt und Babys.....	20
Eltern- und-Kindkurse.....	23

Angebote der Physiotherapie im Philipпустift 25

Patientenvorträge des Katholischen Klinikums Essen 26

Kursanmeldungen

Anmeldeverfahren	27
Anmeldeformular Katholisches Klinikum Essen Marienhospital Altenessen Kommunikations- und Gesundheitszentrum	29

Wegbeschreibungen35





Vorwort

Seit Ende 1996 stellt das Marienhospital Altenessen in Zusammenarbeit mit dem Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V. (VGSU) jedes Halbjahr ein neues, umfangreiches Kurs- und Informationsprogramm vor.

Das gemeinsame Programm deckt nicht nur den Bereich der Vorsorge, Prävention, ab, sondern bietet auch vieles im Bereich der Nachsorge, Rehabilitation bei verschiedenen Krankheitsbildern an. Unsere Angebote sollen Ihnen helfen, Ihre Bemühungen um den Erhalt Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens wirkungsvoll zu gestalten.

Dazu bieten wir neben den Vorsorgeangeboten und Rehabilitationsmaßnahmen auch Veranstaltungen im Bereich der medizinischen Aufklärung an.

Nach Gründung einer gemeinsamen Krankenhausholding mit dem Philippusstift in Essen-Borbeck haben wir diesen Bereich deutlich ausgebaut. Unter dem Dach des Katholischen Klinikums Essen bieten wir neben den Vorträgen im Marienhospital u.a. auch Vorträge im Philippusstift und in seinen angeschlossenen Einrichtungen an.

Auch im St. Vincenz Krankenhaus werden wir Ihnen im kommenden Halbjahr ein interessantes Vortragsprogramm anbieten.

Im Einzelnen:

Der Themenkreis „**ELTERN & KIND**“ beinhaltet Kurse zu den Bereichen Schwangerschaft, Geburt und Kleinkindalter. Gezielte Angebote sollen hier sowohl die frühkindliche Entwicklung fördern, als auch den jungen Eltern Unterstützung in ihrer Rolle geben.

In der Sparte „**PRÄVENTION**“ finden Sie Kurse, die der Stabilisierung der Gesundheit dienen, Fehlbelastungen korrigieren und Krankheiten vorbeugen. Um gesund zu bleiben, sollte man möglichst früh krankmachende Umwelteinflüsse oder eigenes gesundheitsschädliches Verhalten erkennen und beseitigen können. Unsere gesundheitsfördernden Maßnahmen in der **Prävention** aus den Bereichen Bewegung, Entspannung Ernährung bieten Ihnen dazu in Theorie und Praxis Übungen und Informationen, die sich im Alltag nützlich anwenden lassen.

Unter dem Stichwort **REHABILITATIONSSPORT** finden Sie Angebote, die Ihnen die Möglichkeit bieten, sich gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern und damit den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen.



Die Rehabilitationssportgruppen des VGSU sind gemäß § 44 SGB IX vom Deutschen Behindertensportverband anerkannt und zertifiziert. Nähere Infos zu den Teilnahmevoraussetzungen finden Sie auf S. 12–14.

Wir freuen uns auf Sie als Teilnehmerin/Teilnehmer in unseren Angeboten und wünschen Ihnen auf jeden Fall viel Gesundheit!

**Katholisches Klinikum Essen
Marienhospital Altenessen
Kommunikations- und Gesundheitszentrum**

**VGSU
Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie
an der Universität Duisburg–Essen e.V.**



Das Kommunikations- und Gesundheitszentrum des Marienhospitals Altenessen

Bereits seit August 1995 ist das Kommunikations- und Gesundheitszentrum eine feste Größe am Marienhospital Altenessen. Seine Aufgabe besteht im Wesentlichen darin, den Medizinbetrieb des Krankenhauses zu ergänzen. Der Schwerpunkt liegt dabei im Bereich der Gesundheitsförderung und der Krankheitsvermeidung.

Mit seiner Arbeit wendet sich das Kommunikations- und Gesundheitszentrum nicht nur an die Patienten – Bewohner des Stadtteils und Mitarbeiter ortsansässiger Betriebe sind ebenfalls angesprochen.

Vorrangiges Ziel des Zentrums ist es, den Einzelnen in die Lage zu versetzen, sich selbst verstärkt für seine Gesundheit einzusetzen. Dies soll im Besonderen durch gesundheitliche Aufklärung erreicht werden, praktiziert in Form von Vorträgen, Informationsveranstaltungen und Beratungsangeboten.

„Gesundheitswissen“ praktisch vermitteln wollen dagegen zahlreiche Kurse, die das Zentrum in seinen Räumlichkeiten anbietet. Die Angebote beziehen sich auf die drei Grundpfeiler gesundheitlicher Einflussnahme- und Vorbeugemöglichkeit:

► Bewegung ► Entspannung ► Ernährung

Aus der Überzeugung heraus, dass Gesundheitsförderung in optimaler Weise dann geleistet werden kann, wenn der Mensch als Einheit von Körper, Seele und Geist gesehen wird, integriert das Kommunikations- und Gesundheitszentrum zunehmend Maßnahmen, die diesen Aspekt berücksichtigen. Damit folgt das Zentrum den Bestrebungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Rahmen von Gesundheitsförderung.



Tel. 0201/64 00-1021



Unser Angebot im Internet:

www.kk-essen.de



Der Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg–Essen e.V.

Der Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg–Essen e.V. (kurz: VGSU) wurde 1989 von Medizinern und Sporttherapeuten mit dem Ziel gegründet, Möglichkeiten der Gesundheitsförderung im Bereich der Prävention und Rehabilitation mit Mitteln der Bewegung, wie des Sports und der Entspannung zu initiieren.

Heute bieten wir ein breit gefächertes Programm an: von der Frühförderung von Kleinkindern über Entspannungstraining und Fitnessveranstaltungen bis hin zum Rehabilitationssport bei internistischen, orthopädischen und neurologischen Krankheitsbildern. Die Leitung unserer Angebote obliegt engagierten und erfahrenen Fachkräften.

Darüber hinaus bemühen wir uns darum, wissenschaftliche Erkenntnisse zu gewinnen und in die Praxis umzusetzen, indem wir neben den o.g. Aktivitäten Therapiemaßnahmen für Patienten mit den unterschiedlichsten Krankheitsbildern erarbeiten und evaluieren sowie Seminare, Workshops, Vorträge und Schulungen anbieten.

Für seine besonderen Verdienste erhielt der VGSU vom Innenministerium NRW am 27.04.2008 die Auszeichnung „Behindertensportverein des Jahres“ in der Kategorie *Seniorinnen und Senioren im Behindertensport*.

Im Mittelpunkt all unserer Bestrebungen stehen der Mensch und seine Gesundheit und damit der Zustand körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens.

**Sollten Sie mehr über unsere Arbeit erfahren wollen,
rufen Sie einfach an:**



Tel. 02 01/64 95 98 20
Unsere Telefon-Sprechzeiten:
Mo–Fr von 9.00–12.00 Uhr
Mo–Do von 14.00–15.00 Uhr

Unser Angebot im Internet:



www.vgsu.de

Wir freuen uns über Ihr Interesse!



Abteilung für Physiotherapie im Katholischen Klinikum Essen

Bei vielen Erkrankungen unterstützt gezielt angewendete Physiotherapie, die nach ärztlicher Anordnung erfolgt, die rasche, nachhaltige Genesung. Unser qualifiziertes Therapeutenteam steht Ihnen nicht nur während Ihres stationären Aufenthaltes zur Seite – auch nach Ihrer Entlassung werden Sie in unserer Physiotherapeutischen Ambulanz weiterbehandelt.

Auch nach Ihrer Entlassung werden Sie in unserer Physiotherapeutischen Ambulanz oder in Form von Hausbesuchen weiterbehandelt. Die Hausbesuche sind mit einer ärztlichen Verordnung zu Hause oder in Heimeinrichtungen möglich.

Zu unserem umfangreichen Angebot zählen unter anderem manuelle Lymphdrainage, Krankengymnastik nach Bobath, Massagen, Wärmetherapie, Beckenbodengymnastik, Laufbandtraining, Rückenschule, Krankengymnastik im Schlingentisch, Kryotherapie (Eistherapie) Akupressur, Inhalationstherapie und vieles mehr. Die modernen Techniken der Krankengymnastik und Bewegungstherapie werden individuell auf Sie und ihr Krankheitsbild abgestimmt. Ein qualifiziertes Team hilft Ihnen bei Ihrer Rehabilitation.

Die Räume unserer Abteilung finden Sie im Untergeschoss.



**Nähere Informationen und Anmeldungen unter
folgenden Haustelefonnummern:**

**Marienhospital Altenessen 02 01/64 00–39 31
St. Vincenz Krankenhaus 02 01/64 00–56 80**



Unser Angebot im Internet:

www.kk-essen.de



Mach mit – werd fit!

Gymnastik für Senioren 60+

Das Kursangebot beinhaltet eine ausgewogene Mischung von Muskelkräftigung, Dehnung, Koordinationsübungen ... und Entspannung.

Die gezielten Übungen unter qualifizierter Anleitung beugen effektiv Haltungsschwächen und -schäden vor und stärken die Wirbelsäule für den Alltag.

Termine

04.07. bis 05.09.2018 (10x)

10.10. bis 12.12.2018 (10x)

Zeit

mittwochs 11.15 bis 12.15 Uhr

Gebühr

55,00 €

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 2

Info und Anmeldung

VGSU, Tel. 02 01/64 95 98 20

Wirbelsäulengymnastik

Das Kursangebot beinhaltet eine ausgewogene Mischung von Muskelkräftigung, Dehnung, Koordinationsübungen ... und Entspannung.

Die gezielten Übungen unter qualifizierter Anleitung beugen effektiv Haltungsschwächen und -schäden vor und stärken die Wirbelsäule für den Alltag.

Zeit

montags 13.45 bis 14.30 Uhr

montags 14.30 bis 15.15 Uhr

mittwochs 17.15 bis 18.00 Uhr

Hockergymnastik:

montags 15.15 bis 16.00 Uhr

Frauengruppe:

mittwochs 10.30 bis 11.15 Uhr

60-Minuten-Kurs:

donnerstags 10.00 bis 11.00 Uhr

Gebühr halbjährlich

Mitglieder 70,- €

Mitglieder 80,- € für 60 Min.

Nicht-Mitglieder 150,- €

Nicht-Mitglieder 160,- € f. 60 Min.

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 2

Info und Anmeldung

VGSU, Tel. 02 01/64 95 98 20

Walking & Krebs

Termine

07.08. bis 21.08. 2018 (3 x)

Zeit

dienstags 14.45 bis 15.45 Uhr

Gebühr

24,00 €

Veranstaltungsort

Kaiserpark, Altenessen

Info und Anmeldung

VGSU, Tel. 02 01/64 95 98 20

Walking ist eine ideale Möglichkeit, einen sanften Wieder-Einstieg in ein individuelles Ausdauertraining zu finden. Die Sportart stärkt das Herz und fördert das Immunsystem, ist knochen- und gelenkschonend und wirkt gesundheitsfördernd – auch während oder unmittelbar nach einer Krebstherapie. Stärken Sie Ihre Gesundheit – machen Sie mit beim effektiven und abwechslungsreichen Walkingkurs mit zertifizierten Trainern.

Kursinhalte

Ausdauer-, Kraft- und Gleichgewichtstraining, Brainfitness, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen



Yoga – für Frauen nach Brustkrebs

Termine

05.09. bis 31.10. 2018 (8 x)

Zeit

mittwochs 17.15 bis 18.30 Uhr

Gebühr

68,00 €

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 1

Info und Anmeldung

VGSU, Tel. 02 01/64 95 98 20

Yoga ist eine sehr alte und effektive Übungsform, die zu einer harmonischen Verbindung von Körper, Geist und Seele führt. Nachgewiesene positive Effekte sind: Steigerung der körperlichen Belastbarkeit, Verbesserung der äußeren und inneren Haltung und Förderung innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Übungen können nachhaltig im Alltag umgesetzt werden. Dies Angebot führt zu mehr Energie, Konzentration und Wohlbefinden – eine wichtige Unterstützung in der Krankheitsbewältigung auf dem Weg zur Gesundheit.

Kursinhalte

Atem-, Körper- und Entspannungsübungen

Allgemeine Informationen zum Rehasport (Rehabilitationssport)

I. Rehasport ist gemäß § 64 SGB IX eine ergänzende medizinische Leistung mit dem Ziel der ganzheitlichen Rehabilitation. Es handelt sich hierbei um spezifische sporttherapeutische Angebote, die als Gruppenaktivität nach vorgegebenen Rahmenbedingungen durchgeführt werden. Dazu muss der Rehasport von Ihrem behandelnden Arzt verordnet werden.

II. Die ärztliche Verordnung erfolgt nach den Maßgaben der Rahmenvereinbarung über den Rehasport in der geänderten Fassung vom 01.01.2011.

III. Die Kostenübernahme des ärztlich verordneten Rehasports muss von Ihrer Krankenkasse vor Beginn der Maßnahme bestätigt werden.

IV. Der **VGSU** als Leistungserbringer informiert den Teilnehmer (TN) im persönlichen Gespräch vor Beginn der Rehasports über die Rahmenbedingungen anhand des **DBS-Beratungsprotokolls**.

V. Der VGSU verarbeitet mit Ihrer Einwilligung (Anmeldeformular) die personenbezogenen Daten mittels EDV unter Einhaltung der neuen Datenschutzverordnung (DSGVO). Diese Einwilligung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Nähere Auskünfte entnehmen Sie bitte der VGSU-Datenschutzerklärung auf unserer Homepage oder unserem Informationsblatt, erhältlich in der Geschäftsstelle.

Wichtig: Vor Beginn des Rehasports, kontaktieren Sie bitte für eine Terminvereinbarung das VGSU-Team in der Geschäftsstelle unter 02 01 – 64 95 98 20.

Der VGSU hat es sich zur Aufgabe gemacht, behinderte und von Behinderung bedrohte Menschen mit Mitteln des Sports, der Bewegung und Entspannung Möglichkeiten aufzuzeigen, das Leben gesünder zu gestalten und damit die Lebensqualität zu steigern. Diese Arbeit wollen wir fortführen und unser Angebotsspektrum gemäß aktueller Gesundheitsbrennpunkte (Demenz,



Depression, Übergewicht, Verhaltensauffälligkeiten/psychische Erkrankungen bei Kindern u. a.) stetig ausweiten und so ein hohes Maß an Qualität sichern. Um die Zukunft des VGSU erfolgreich zu gestalten, bedarf es einer starken Solidargemeinschaft.

Es gibt keine Verpflichtung, Mitglied im Verein zu werden oder eine Aufnahmegebühr zu entrichten, um am Rehasport teilzunehmen. Im Interesse der Nachhaltigkeit der Rehasport-Maßnahme wird jedoch auch von den Sozialversicherungsträgern eine Mitgliedschaft auf freiwilliger Basis befürwortet. Wir würden uns freuen, Sie als Mitglied in unserem Verein begrüßen zu dürfen

Vorteile einer Mitgliedschaft:

- Ermäßigung der Kursgebühr für Selbstzahler am Rehabilitationssport
- Ermäßigung (10 %) der Kursgebühr auf Präventionskurse mit max. 12 Einheiten
Ausnahme: keine Ermäßigung auf von Krankenkassen geförderte § 20 Kurse
- Ermäßigung (20 %) der Kursgebühr für Sozialhilfeempfänger sowie Arbeitslose im Leistungsbezug
- Teilnahme an Bonusprogrammen der gesetzlichen Krankenkassen
- Kostenlose Teilnahme an sportmotorischen Tests (nach Voranmeldung): Herz-Kreislaufstest/Krafttest/Gleichgewichtstest mit Auswertung und individueller Beratung
- Kostenlose Teilnahme an Schnupperangeboten
Selbstverteidigung, Gedächtnistraining, Walking/Nordic Walking, Gleichgewichtstraining u.a.
- Kostenlose Teilnahme an Fachvorträgen und Schulungsmaßnahmen:
Erste Hilfe u. a.



Mitgliedsbeiträge:

Erwachsene: 10,- €/Monat

ermäßigt*: 5,- €/Monat

* SozialhilfeempfängerInnen sowie Arbeitslose im Leistungsbezug erhalten bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises eine Ermäßigung. Bitte sprechen Sie uns an.

Den Aufnahmeantrag erhalten Sie über unsere Geschäftsstelle.

Grundsätzlich können Sie an Rehasportangeboten auch als Selbstzahler ohne ärztliche Verordnung teilnehmen. Die Kosten (siehe auch unter www.vgsu.de) staffeln sich wie folgt:

Kurse	Mitglied VGSU	Nichtmitglieder
Dauer: 45 Minuten	70,- €/pro Halbjahr	150,- €/pro Halbjahr
Dauer: 60 Minuten	80,- €/pro Halbjahr	160,- €/pro Halbjahr

Sofern Sie weitere Informationen zu unserem Kursprogramm wünschen oder sich persönlich beraten lassen möchten, wenden Sie sich bitte an uns.

Lungensport

Zeit und Veranstaltungsort

montags 09.45 bis 10.30 Uhr
montags 11.15 bis 12.00 Uhr
**im Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 2**

Teilnahmeinfos

siehe S. 12–14

Info und Anmeldung

VGSU, Tel. 02 01/64 95 98 20

Dieses Angebot richtet sich an Erwachsene mit Asthma bronchiale, chronischer Bronchitis oder Lungenemphysem. Ein individuell ausgerichtetes Bewegungsprogramm führt – unter qualifizierter Anleitung – zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität und macht *fit zum Atmen!*

Kursinhalte

Kontrolliertes Herz-Kreislauftraining; funktionelle Gymnastik; Atemgymnastik; Atemschule; spielerisches Ausdauertraining; Entspannungstechniken

Lungensport für schwach belastbare Teilnehmer – auch mit Sauerstoffgeräten

Zeit und Veranstaltungsort

montags 10.30 bis 11.15 Uhr
**im Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 2**

Teilnahmeinfos

siehe S. 12–14

Info und Anmeldung

VGSU, Tel. 02 01/64 95 98 20

Dieses Angebot ist geeignet für Menschen mit schweren Atemwegserkrankungen, die auf Sauerstoffgeräte angewiesen sind. Hier wird in besonderem Maße das eingeschränkte Bewegungs- und Belastungsprofil im Trainingsprogramm berücksichtigt.

Kursinhalte

Atemgymnastik, Gymnastik, sanftes Ausdauertraining, Entspannungsübungen



Wirbelsäulengymnastik für Patienten mit degenerativer Wirbelsäulenerkrankung

Eine Schädigung der Wirbelsäule, die z.B. in Form eines Bandscheibenverschleißes auftreten kann, führt zum Verlust der Beweglichkeit und zu bewegungsabhängigen Schmerzen. Die in dieser Veranstaltung praktizierte Wirbelsäulengymnastik orientiert sich an den krankheitsbedingten Beschwerden.

Kursinhalte

Haltungsschulung; Übungen zum Erhalt und zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit; Übungen zur Stabilisation des muskulären Gleichgewichtes; Entspannungstechniken

Zeit und Veranstaltungsort

donnerstags 10.00 bis 11.00 Uhr
im Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 2

Teilnahmeinfos

siehe S. 12–14

Info und Anmeldung

VGSU, Tel. 02 01/64 95 98 20



Rehasport bei Wirbelsäulenerkrankungen und/oder degenerativen Gelenkerkrankungen

Viele Menschen leiden an Rückenschmerzen und an den Folgen degenerativer Veränderungen (vor allem) der Knie- und Hüftgelenke. Die Beschwerden führen zu verkrampften Bewegungsmustern sowie Schonhaltungen, die eine zunehmende Bewegungseinschränkung fördern. Eine speziell ausgerichtete funktionelle Gymnastik kann zu einer Stabilisierung und Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit im Bereich der Gliedmaßen führen.

Kursinhalte

Dehnung verkrampfter und verkürzter Muskelgruppen; Kräftigung und Stabilisation der gesamten Muskulatur; Entspannungsverfahren

Zeit und Veranstaltungsort

montags 13.45 bis 14.30 Uhr
montags 14.30 bis 15.15 Uhr

Hockergymnastik:
montags 15.15 bis 16.00 Uhr

Frauengruppe:
mittwochs 10.30 bis 11.15 Uhr

120-Minuten-Kurs:
donnerstags 10.00 bis 11.00 Uhr

Teilnahmeinfos

siehe S. 12–14

Im Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 2

Info und Anmeldung

VGSU, Tel. 02 01/64 95 98 20

Rehasport allgemein bei orthopädischen Erkrankungen

Zeit

montags 13.45 bis 14.30 Uhr
montags 14.30 bis 15.15 Uhr
mittwochs 17.15 bis 18.00 Uhr
Hockergymnastik:
montags 15.15 bis 16.00 Uhr
Frauengruppen:
mittwochs 10.30 bis 11.15 Uhr

Teilnahmeinfos

siehe S. 12–14

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 2

Info und Anmeldung

VGSU, Tel. 02 01/64 95 98 20

Degenerative Veränderungen an der Wirbelsäule und Gelenken sowie muskuläre Dysbalancen führen zu bewegungsabhängigen Schmerzen. Gezielte Bewegungsaufgaben unterstützen Sie, Ihren Körper neu wahrzunehmen, die Muskulatur zu lockern, zu kräftigen und schließlich auch zu entspannen.



Bewegung und Sport nach Schlaganfall

Zeit

donnerstags 12.00 bis 13.00 Uhr

Teilnahmeinfos

siehe S. 12–14

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 2

Info und Anmeldung

VGSU, Tel. 02 01/64 95 98 20

Dieses Angebot unterstützt Betroffene dabei, die neurologischen Ausfallerscheinungen nach einem erlittenen Schlaganfall zu vermindern. Hierbei findet die individuelle Belastbarkeit der TeilnehmerInnen besondere Berücksichtigung. So wird Schritt für Schritt die Bewegungsqualität verbessert und die Selbstständigkeit im Alltag mit Spaß und Lebensfreude zurückgewonnen. Die Veranstaltung ist für gehfähige TeilnehmerInnen geeignet. Betroffene, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, werden gebeten, eine unterstützende Begleitung mitzubringen.

Kursinhalte

Übungen zur Verbesserung der Gehfähigkeit, Koordinationsschulung, Herz-Kreislauftraining, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen

Bewegung und Sport bei neurologischen Erkrankungen

Bewegung und Sport können die unmittelbaren Krankheitsfolgen bei neurologischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose oder Morbus Parkinson deutlich mindern. Unter qualifizierter Anleitung beugen die TeilnehmerInnen der Muskelrückbildung und der Versteifung der Gelenke vor und können so motorische Funktionen möglichst weitgehend wieder herstellen. Schritt für Schritt wird die individuelle Lebensqualität verbessert. Ziel ist es, die Selbstständigkeit im Alltag mit Spaß und Lebensfreude zu erhalten.

Kursinhalte

Übungen zur Verbesserung der Gehfähigkeit und des Gleichgewichtsgefühls; Koordinations- und Reaktionsschulung; Entspannungs-, Körperwahrnehmungs- und Atemübungen

Zeit

donnerstags 11.00 bis 12.00 Uhr

Teilnahmeinfos

siehe S. 12–14

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 2

Info und Anmeldung

VGSU, Tel. 02 01/64 95 98 20

Sprechstunde Bewegung, Sport und Krebs

Die Behandlung von Krebs ist körperlich wie psychisch belastend.

Bewegung, Sport beziehungsweise ein strukturiertes körperliches Training können dazu beitragen, während und nach einer Krebstherapie, die z.T. nachhaltigen Nebenwirkungen abzumildern und positiven Einfluss auf die Genesung zu nehmen.

Nutzen Sie körperliche Bewegung um aktiv etwas gegen Ihre Erkrankung und für Ihr Wohlbefinden zu tun! Auf diesem Weg möchten wir Sie begleiten, Ihre Fragen beantworten und Sie individuell beraten.

Zeit

mittwochs 14.15 bis 15.00 Uhr
**jeden 2. Mittwoch im Monat
nach vorheriger telefonischer
Anmeldung**

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
2. OG, Raum 2.252

Info und Anmeldung

VGSU: 0201 – 64959820 oder
Marienhospital Altenessen:
Frau Veltmann/Frau Weyers
0201/6400-2822/-2856

Bewegungstherapie bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit (pAVK)

Zeit

donnerstags 9.00 bis 10.00 Uhr

Teilnahmeinfos

siehe S. 12–14

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 2

Info und Anmeldung

VGSU, Tel. 0201/64959820

Das Gehtraining stellt eine der wichtigsten Behandlungsmethoden bei pAVK dar. Unter qualifizierter Anleitung wird das Training individuell dosiert und kontrolliert durchgeführt. Ein regelmäßiges Gehen unter Trainingsbedingungen verbessert die Durchblutungssituation in den Gefäßen. Dies führt zu einer Verlängerung der maximalen Gehstrecke. Freude und Spaß beim sportlichen Miteinander unterstützen die gesundheitlichen Aspekte.

Kursinhalte

Gefäßtraining; Intervall-Gehtraining; Gangschulung u.a. auch im Therapiegarten; Koordinations- und Flexibilitätsübungen; Lockerungs- und Dehnübungen; Entspannungstechniken



Rund um Schwangerschaft, Geburt und Babys

Das Katholische Klinikum Essen bietet im Rahmen seiner Elternschule die Möglichkeit, an Angeboten zur Geburtsvorbereitung teilzunehmen. Alle Veranstaltungen werden von erfahrenen Ärzten/Ärztinnen, Hebammen und Kinderkrankenschwestern geleitet. Persönliche Beratungsgespräche und spezielle Vorsorgeuntersuchungen runden das Angebot ab.

➤ **Kreißsaalführungen – Willkommen im Leben – Schwangerschaft, Geburt in Sicherheit und Geborgenheit**

Gespräche über Schwangerschaft und Geburt mit Führung durch die Entbindungsabteilung, die Wöchnerinnenstation und das Säuglingszimmer.

Marienhospital Altenessen:

Jeweils am 1. werktäglichen Freitag im Monat, 18.30 Uhr

- **Voranmeldungen sind nicht erforderlich**
- **weitere Informationen erhalten Sie im Kreißsaal unter Tel. 02 01/64 00–38 60**

Hebammensprechstunde

Jeden Donnerstag von 10.00–12.00 Uhr.
Telefonisch oder persönlich für alle werdenden und gewordenen Mütter.

- bei allen Fragen zu Schwangerschaft und Geburt
- Ernährungsberatung für Mutter und Kind
- Stillberatung und Brustpflege
- Akupunktur z.B. bei Beckenendlage (Moxibustion)
- Anmeldung zu allen Kursen der Elternschule
- **Offene Ohren für alle Sorgen und Probleme**

Anfrage im Kreißsaal:
Tel. 02 01/64 00–38 60

Veranstaltungsort
Marienhospital Altenessen
1. OG, Kreißsaal

Geburtsvorbereitung – Schwanger und fit

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 2

Termine

28.05. bis 16.07. 2018 (8x)

30.07. bis 17.09. 2018 (8x)

01.10. bis 19.11. 2018 (8x)

Zeit

montags 18.45 bis 20.00 Uhr

Ab der 25. Schwangerschaftswoche können Sie in diesen durch Hebammen geleiteten Kurs einsteigen. Durch leichtes Training, vor allem im Bauch- und Beckenbereich, wird Ihre Muskulatur gekräftigt und dehnfähig gehalten, damit die bevorstehende Geburtsarbeit erleichtert wird. Entspannungsübungen und -erlebnisse sind ebenfalls Inhalte des Kurses.

Das Angebot beinhaltet auch eine Fülle von Informationen und Übungen zum Thema Geburt.



Geburtsvorbereitung für Paare – Wochenend-Kurse

Termine

16./17.06., 01./02.09., 13./14.10.,
01./02.12. 2018

Zeit

jeweils Samstag und Sonntag

Gebühr

Die Kosten für die Schwangere werden von der Krankenkasse übernommen.

Statt des Partners können auch andere Personen (Freundin, Mutter etc.) zur Begleitung mitkommen.

Gebühr der Begleitperson 55,- €.

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 1

Anmeldung

Kreißsaal, Tel. 02 01/64 00-38 60

Ein Kind zu bekommen, ist für die werdenden Eltern ein tiefgreifendes Erlebnis.

In unseren Geburtsvorbereitungskursen versuchen wir durch gezieltes Erleben von Schwangerschaft und Geburt Ihren Wunsch nach einem natürlichen und bewussten Geburtserlebnis zu unterstützen. Der Kurs wird von einer Hebamme geleitet.

Kursinhalte

Aufklärende Gespräche über Schwangerschaft, Geburtsverlauf und Gebärmethode; Erlernen von Atemtechniken; Erproben von Entspannungs- und Massagetechniken

Stillberatung

Stillen ist die natürlichste und beste Art, für sein Kind zu sorgen. Stillen bedeutet nicht nur optimale Ernährung, sondern bietet weitgehend Schutz vor Infektionen und Allergien, gibt dem Kind viel Körperkontakt und Geborgenheit. Stillen kann man lernen.

Die Stillberatung erfolgt an unserem Haus durch eine Kinderkrankenschwester und Still- und Laktionsberaterin IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant). In der Stillberatung bieten wir Informationen über Stillen und angrenzende Themen an, geben Hilfestellung und beraten bei Stillschwierigkeiten.

Termine

Stillberatung erfolgt durch eine Kinderkrankenschwester oder Hebamme nach telefonischer Voranmeldung auf der Station A 4.2.

Es gibt keine festen Termine mehr.

Info und Anmeldung

Tel. 02 01/64 00-37 50



Rückbildungsgymnastik

Während der Geburt des Kindes vollbringt der Körper wahre Höchstleistungen. Muskeln und Organe werden stark beansprucht.

Gezielte Dehn- und Entspannungsübungen kräftigen die betroffenen Muskelgruppen und fördern ihre Regeneration. Rückbildungsgymnastik, mit der frühestens 4–6 Wochen nach der Entbindung begonnen werden sollte, beugt eventuellen Spätfolgen wie Blasen-schwäche oder Gebärmutter-senkung vor.

Kursinhalte

Gymnastische Übungen; Entspannungsübungen

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 2

Termine

08.01. bis 28.02. 2018 (8 x)
12.02. bis 07.05. 2018 (8 x)
28.05. bis 16.07. 2018 (8 x)
30.07. bis 17.09. 2018 (8 x)
01.10. bis 19.11. 2018 (8 x)

Zeit

montags 20.00 bis 21.15 Uhr

Gebühr: 57,00 €

Die Kosten werden bis zum 10. Lebensmonat von den Krankenkassen übernommen.

Termine und Anmeldung

Kreisaal, Tel. 02 01/64 00-38 60

Eltern-und-Kindkurse

Säuglingspflege Geschwisterkurs

Termine

24.07, 25.09, 27.11.2018

Zeit

dienstags 15.00 bis 16.30 Uhr

Gebühr

5,00 € pro Kind

Info und Anmeldung

Frau Vanessa Wrobel
Tel. 0171/178 98 90
E-Mail: vwrobel@arcor.de
Station A4.2
0201/6400-3750

Das ältere Geschwisterkind wird oft von sehr ambivalenten Gefühlen bewegt, wenn ein neues Geschwisterchen unterwegs ist oder geboren wurde.

In diesem Kurs lernt ihr Kind, was das Baby in Mamas Bauch macht, wie es zur Welt kommt und was es alles braucht. Es übt den praktischen Umgang mit einem Neugeborenen an einer Babypuppe (z.B. Tragen, Heben, Wickeln, Baden, Füttern). Ihr Kind erfährt, warum das Baby viel Aufmerksamkeit und Zuwendung von den Eltern benötigt und wie es dabei mithelfen kann. Dabei wollen wir ein Gefühl des Stolzes auf die neue Rolle als älteres Geschwisterkind wecken. Zum Schluss gibt es eine tolle Urkunde für euch.



Baby-Massage

Termine

06.06. bis 04.07.2018 (5x)

05.09. bis 10.10.2018 (5x)

07.11. bis 05.12.2018 (5x)

Zeit

mittwochs 11.00 bis 12.00 Uhr

Gebühr: 40,00 € (5x)

(Zur Teilnahme ist der Zahlungseingang erforderlich.)

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 1

Info und Anmeldung

Frau Vanessa Wrobel
Tel. 0171/178 98 90
E-Mail: vwrobel@arcor.de

Berührt, gestreichelt und massiert zu werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine.

– Frederik Leboyer

Nach der Geburt hat der Säugling ein großes Bedürfnis nach Körperkontakt. Ab ca. der 6. Woche können Mutter/Vater mit ihrem Baby die Baby-Massage erlernen. Im Kurs erfahren die Eltern, wie sie das Bedürfnis ihres Kindes nach Wärme, Zärtlichkeit und Berührung stillen können.

Bewegungs- und Spielanregungen für Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr

Bewegungs- und Sinneserfahrungen sind für Kinder die Grundlage für jegliches Lernen. Sie sind der beste Weg zu einer gesunden körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung. Der Kurs unterstützt die frühkindliche Entwicklung der Babys und vertieft die Beziehung zwischen Babys und Eltern.

Kursinhalte

*Spiel- und Bewegungsanregungen;
Fingerspiele und Lieder; Austausch mit
anderen Eltern*



Termine

Dienstag 04.09. bis 21.11.2018
11.00 bis 12.30 Uhr
(Anmeldeschluss 06.08.2018)

Mittwoch 31.10. bis 12.12.2018
9.30 bis 11.00 Uhr
(Anmeldeschluss 01.10.2018)

(Zur Teilnahme ist der Zahlungseingang erforderlich.)

*Keine Veranstaltungen in den
Ferien und an Feiertagen*

Gebühren

75,00 € (10 x)

67,50 € (9 x)

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 1

Info und Anmeldung

Frau Vanessa Wrobel

Tel. 0171/178 98 90

E-Mail: vwrobel@arcor.de

Kanga Training®

- Schont und stärkt deinen Beckenboden
- Ist ein vollständiges Workout
- Du wirst sicher & effektiv rundum fit und dein Baby kuschelt mit dir und genießt es.

Anmeldungen:

Nicole Friese Tel.: 0173 77 77 237

Nicole.f@kangatraining.de

Angebote im Philipпустift

Physiotherapie

► Trockengymnastik für Herz- Kreislaufferkrankte

Donnerstags: 16.30 bis 17.30 Uhr

17.30 bis 18.30 Uhr

Gebühr: nach ärztlicher Verordnung

Veranstaltungsort: Physiotherapie im Philipпустift

Ansprechpartner: Frau Zuber, Tel. 02 01/64 00-52 80

Klinik für Neurologie

► Brain Gym – Jogging für's Gedächtnis

Termin: auf Anfrage

Gebühr: 60 (10 x) €

► Bewegtes Hirnleistungstraining

Termine: montags 14.30 bis 15.30 Uhr, 2 mal im Jahr

Ansprechpartnerin: 02 01/64 00-33 76



■ Vorträge im Rahmen der Patientenhochschule des Katholischen Klinikums Essen

2. Halbjahr 2018

Sie möchten sich über spezielle Krankheitsbilder und deren Behandlungsmöglichkeiten informieren oder interessieren sich generell für Informationen rund um das Gesundheitswesen?

Dann möchten wir Sie auf die **Patientenhochschule am Katholischen Klinikum Essen** und das umfangreiche **Vortragsprogramm** im Rahmen dieser hinweisen.

An den Vorträgen der Patientenhochschule können Sie als Besucher oder als eingeschriebener Student teilnehmen.

Die Vortragsveranstaltungen finden im Kommunikations- und Gesundheitszentrum des Marienhospitals Altenessen, in der Cafeteria des St. Vincenz Krankenhauses in Stoppenberg, im Philippusstift und seinen angeschlossenen Einrichtungen in Essen-Borbeck sowie in der Steinbeis-Hochschule in Essen Kupferdreh statt.

Nähere Informationen zum Studium finden Sie im Internet unter www.gesundinessen.de/patientenhochschule/.

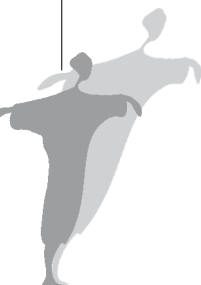
Aktuelle Termine unserer erfolgreichen Vortragsreihe entnehmen Sie bitte den in unseren Häusern aushängenden Veranstaltungsplakaten, den dort ausliegenden Flyern *Vorträge und Workshops*, der Tagespresse, dem Internet auf kk-essen.de oder dem Internetauftritt der Patientenhochschule unter gesundinessen.de/patientenhochschule/aktuelle_vorlesungen/.

Um allen einen Sitzplatz zu gewährleisten, melden Sie sich bitte direkt dort online oder telefonisch unter Tel. 0201/64 00-10 21 für die jeweilige Veranstaltung an.

Alle Interessentinnen und Interessenten sind herzlich eingeladen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an::

www.kk-essen.de
Marketing und Kommunikation
Tel.: 0201/64 00-10 21
marketing@kk-essen.de



Anmeldeverfahren



Katholisches Klinikum Essen
Marienhospital Altenessen
Kommunikations- u. Gesundheitszentrum
Hospitalstr. 24
45329 Essen

Informationen erhalten Sie von den Kursleitern.

Die Kursanmeldungen sind verbindlich. Bitte senden Sie Ihr ausgefülltes Anmeldeformular (am Ende des Heftes).



VGSU
Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie
an der Universität Duisburg-Essen e.V.
Henri-Dunant-Str. 65
45131 Essen

Informationen zu Teilnahmevoraussetzungen und Anmeldungen erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Besuch unserer Geschäftsstelle.

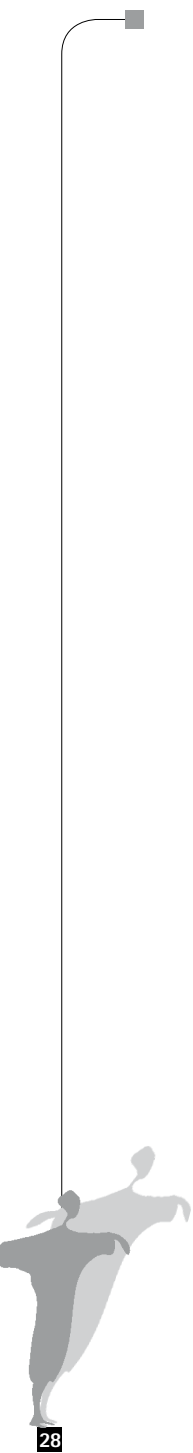


Information und Beratung unter:
Telefon: 0201/64 95 98 20

Sprech- und Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 09.00 – 12.00 Uhr
Montag bis Donnerstag von 13.00 – 14.00 Uhr

Web: www.vgsu.de
E-Mail: info@vgsu.de





Anmeldung 2. Halbjahr 2018

Kommunikations- und Gesundheitszentrum Marienhospital Altenessen

Rückseite bitte ausfüllen
und an folgende Adresse senden:



Katholisches Klinikum Essen
Marienhospital Altenessen
Kommunikations- u. Gesundheitszentrum
Hospitalstr. 24
45329 Essen

Die Kursanmeldungen sind verbindlich. Bitte senden Sie Ihr ausgefülltes Anmeldeformular (siehe Rückseite).

■ Kursanmeldung

Kursbezeichnung _____

Termin _____ Tag/Uhrzeit _____

Kursbezeichnung _____

Termin _____ Tag/Uhrzeit _____

Kursbezeichnung _____

Termin _____ Tag/Uhrzeit _____

Name, Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

E-Mail-Adresse _____

Geburtsdatum _____ Telefon _____

Krankenkasse _____

Datum _____ Unterschrift _____

Nur ausfüllen bei „ELTERN & KIND“ Angeboten

Name des Kindes _____



So finden Sie uns:

Marienhospital (Haltestelle Karlsplatz)

Mit dem ÖPNV:

U-Bahn: 11 und 17 (Karlsplatz)
Straßenbahn: 106 (bis Altenessen Bhf.)
Buslinien: 162, 172, 173, 183 (Karlsplatz);
170 (bis Altenessen-Mitte)

Mit dem PKW:

Über die Altenessener Straße/Wilhelm-Nieswandt-Allee in die Hospitalstraße;
A 42: Abfahrt ABK Essen-Nord, dann über die Gladbecker Straße (B224), Johannis-kirchestraße/Wolbeckstraße in die Hospitalstraße



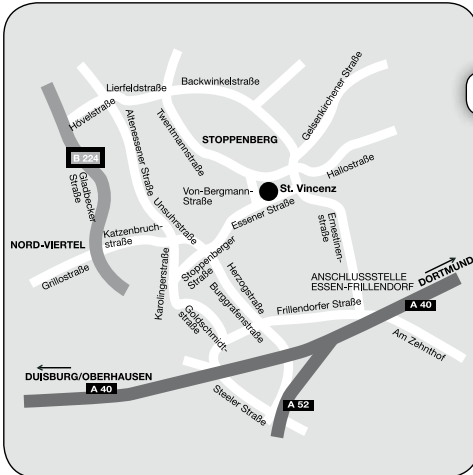
St. Vincenz Krankenhaus

Mit dem ÖPNV:

Buslinien: 160, 161, 140 (Ernestinenstraße)
Straßenbahn: 107 (Stoppenberg)

Mit dem PKW:

A 40: Abfahrt Essen-Frillendorf, rechts in die Ernestinenstraße, dann links in die Essener Straße und rechts in die Von-Bergmann-Straße



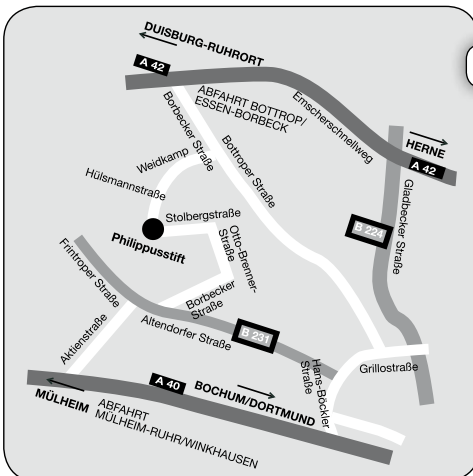
Philippusstift

Mit dem ÖPNV:

Regionalexpress: RE 14 (Bhf. Essen-Borbeck)
S-Bahn: Linie 9 (Bhf. Essen-Borbeck)
Straßenbahn: 101 und 103
Buslinien: 170 und 186

Mit dem PKW:

A 42: (Abfahrt Bottrop-Süd) über die Borbecker Str./Bottroper Straße (L631), Alte Bottroper Straße und Weidkamp in die Hülsmannstraße
A 40: (Abfahrt Mülheim/Ruhr-Winkhausen) über die Aktienstraße, Frintroper Straße (B 231), dann Borbecker Straße und Otto-Brenner-Straße zur Hülsmannstraße





Katholisches Klinikum Essen



Katholisches Klinikum Essen
Hospitalstraße 24 • 45329 Essen
Fon 0201 6400-1022 • Fax 0201 6400-1029
Mail info@kk-essen.de • www.kk-essen.de