



Katholisches Klinikum Essen



GESUND DURCH INFORMATION, PRÄVENTION UND REHABILITATION

Kursangebote 01/2012

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

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Vorwort.....	4
Das Kommunikations- und Gesundheitszentrum des Marienhospitals Altenessen.....	6
Der Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V. (VGSU)	7
Abteilung für Physiotherapie im Katholischen Klinikum Essen	8

Prävention

Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und zur Vorbeugung: Primärprävention – Förderungsfähige Maßnahmen	9
--	---

Rehabilitationssport

Maßnahmen zur Wiederherstellung und Verbesserung des Gesundheitszustandes.....	14
---	----

Eltern & Kind

Rund um Schwangerschaft, Geburt und Babys.....	22
Eltern- und-Kindkurse.....	26

Angebote der Physiotherapie im Philippusstift

30

Selbsthilfegruppen

31

Pflegedienste Essen

32

Kursanmeldungen

Anmeldeverfahren	34
Anmeldeformular Katholisches Klinikum Essen Marienhospital Altenessen Kommunikations- und Gesundheitszentrum	37
Anmeldeformular VGSU	39

Infomaterialien

42



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

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 sowie Ernährung bieten Ihnen dazu in Theorie und Praxis Übungen und Informationen, die sich im Alltag nützlich anwenden lassen.

Besonders gekennzeichnet sind Angebote in der Primärprävention (förderungsfähig gemäß § 20) die von vielen Krankenkassen anerkannt sind und bezuschusst werden können.

Diese Kurse starten jeweils zu Beginn eines Quartals und umfassen maximal 12 Unterrichtseinheiten.

Voraussetzung für eine Kostenerstattung durch Ihre Krankenkasse ist Ihre regelmäßige Teilnahme (mindestens 80%). Am Ende des Kurses erhalten



Sie eine Teilnahmebescheinigung, die Sie ihrer Krankenkasse zwecks Bezuschussung vorlegen können. Bitte fragen Sie vorab Ihre Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung.

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. 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.**



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.

➤ **Kreislaufführungen – 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

Kreislaufführung in russischer Sprache: Jeden 2. Monat, jeweils am 3. werktäglichen Mittwoch 18.30 Uhr, Dauer ca. 1,5 Stunden; Treffpunkt 6. OG, im Marienhospital Altenessen

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

Geburtsvorbereitung – Schwanger und fit

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 1

Termine

02.01. bis 27.02. 2012
05.03. bis 02.05. 2012
14.05. bis 09.07. 2012
23.07. bis 10.09. 2012

Zeit

montags 18.45 bis 19.45 Uhr

Terminangabe und Anmeldung

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

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.



Schwimmgymnastik für Schwangere

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
Physiotherapie

Zeit

donnerstags 18.30 bis 19.15 Uhr

Gebühr

Einzelkarte 3,50 €
Zehnerkarte 30,00 €

Info und Anmeldung

Kommunikations- und
Gesundheitszentrum,
Tel. 02 01/64 00-10 22

Wassergymnastik für Schwangere stellt durch spezielle Übungen für den Beckenboden und die Bauchmuskulatur eine ideale Vorbereitung auf den Geburtsablauf und damit auf die bevorstehende Geburtsarbeit dar. Rückenbeschwerden können gelindert werden. Die stoffwechsellanregende Wirkung des Schwimmens führt darüber hinaus zu einer Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

Kursinhalte

Schwimmübungen zur Verbesserung des Stoffwechsels und der Verdauung; Lockerung und Entspannung der gesamten Muskulatur; Bewusstmachung der Beckenbodenmuskulatur durch Spannungs- und Entspannungsübungen

Geburtsvorbereitung für Paare

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

Termine

08.02. bis 29.02. 2012

14.03. bis 04.04. 2012

02.05. bis 23.05. 2012

18.07. bis 08.08. 2012

Zeit

4 Abende

mittwochs 19.00 bis 21.00 Uhr

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 50,- €.

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 1

Anmeldung

0178/718 74 80 (Mailbox) oder
hebamme.sr@t-online.de



Müttercafé

Babys sind einfach wunderbar. Sie verlangen viel Aufmerksamkeit, aber geben ihren Eltern auch unendlich viel zurück. Doch manchmal stoßen auch Eltern an ihre Grenzen. Schließlich ist es nicht einfach, den vielfältigen Anforderungen des Alltags gerecht zu werden. Deshalb bietet die Frauenklinik im Marienhospital Altenessen einen Gesprächskreis für den gegenseitigen Erfahrungsaustausch.

Über die aktuellen Themen, können Sie sich auf unserer Homepage informieren: www.kk-essen.de

Termine

Jeden 2. Mittwoch im Monat

15.00 bis 16.30 Uhr

Station A 4.2

Info und Anmeldung

Tel. 0201/64 00-3750

Termine

Montag, Mittwoch und Freitag
9.30 bis 12.00 Uhr

Info und Anmeldung

Tel. 02 01/64 00-37 50

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.



Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 3

Termine

02.01. bis 27.02. 2012
04.01. bis 22.02. 2012
05.02. bis 02.05. 2012
07.03. bis 30.04. 2012
14.05. bis 09.07. 2012
16.05. bis 11.07. 2012
23.07. bis 10.09. 2012
25.07. bis 12.09. 2012

Zeit

montags 20.00 bis 21.15 Uhr
mittwochs 11.00 bis 12.15 Uhr

Gebühr: 57,00 €

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

Termine und Anmeldung

Kreißaal, Tel. 02 01/64 00-38 60

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 Gebärmutterensenkung vor.

Kursinhalte

Gymnastische Übungen; Entspannungsübungen

Eltern-und-Kindkurse

Säuglingspflege Geschwisterkurs

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.



Termine

28.02. 2012
20.03. 2012
15.05. 2012
19.06. 2012
17.07. 2012

Zeit

dienstags 15.00 bis 16.30 Uhr

Gebühr

5,00 € pro Kind

Info und Anmeldung

Kommunikations- und Gesundheitszentrum,
Tel. 02 01/64 00-10 22
oder
Kreißaal, Tel. 02 01/64 00-38 60

Baby-Massage

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.

Termine

Auf Anfrage (4x)

Zeit

dienstags 11.00 bis 12.00 Uhr

Gebühr

30,00 €

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 1

Info und Anmeldung

Kommunikations- und Gesundheitszentrum,
Tel. 02 01/64 00-10 22

Babyschwimmen

1. Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
Physiotherapie

mittwochs 14.00 bis 17.00 Uhr
samstags 10.00 bis 13.00 Uhr
(Einlass bis 16 bzw. 12 Uhr)

2. Veranstaltungsort

Philippusstift, Physiotherapie

Termine auf Anfrage

dienstags 16.30 bis 17.15 Uhr
samstags 10.00 bis 10.45 Uhr

Gebühr (Begleitperson + Kind)

Einzelkarte 3,50 €
Zehnerkarte 30,00 €
Jede weitere Begleitpers. 0,50 €

Info und Anmeldung

Kommunikations- und
Gesundheitszentrum,
Tel. 02 01/64 00-10 22

Bei diesem Angebot geht es um die Ausnutzung des Bewegungsreizes, den nur das Wasser bietet und der nur Eltern und Kinder eine Bewegungs- und Berührungsfreude bereithalt. Es hat sich beispielsweise gezeigt, dass Kinder, die motorisch stimuliert worden sind, einen gewissen Entwicklungsvorsprung aufweisen konnten. Das Babyschwimmen ist ein Angebot für Kinder mit ihren Eltern vom 3. Lebensmonat bis zum vollendeten 3. Lebensjahr.

Kursinhalte

Wassergewöhnung; Spiele im Wasser: spritzen, toben, planschen; Tauchübungen



Spielend Schwimmen lernen

Schwimmkurse für Kinder (5. bis 6. Lebensjahr)

Behutsame Wassergewöhnung und kindgemäße Spielformen zur Wasserbewältigung sollen den Kindern ein Gefühl der Sicherheit im Wasser geben. Im Anschluss an die Wassergewöhnung werden die jungen SchwimmschülerInnen spielerisch mit den verschiedenen Schwimmtechniken vertraut gemacht.

Termine*

14.01. bis 23.07. 2012

Zeit

samstags 13.45 bis 14.30 Uhr
samstags 14.30 bis 15.15 Uhr
samstags 15.15 bis 16.00 Uhr
samstags 16.00 bis 16.45 Uhr
samstags 16.45 bis 17.30 Uhr

Gebühr: 105,00 €

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
Physiotherapie

Info und Anmeldung

VGSU, Tel. 02 01/183-73 73

* Keine Veranstaltungen in den Schulferien!

Bewegungs- und Spielanregungen für Eltern mit Babys

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

10.01. bis 13.03. 2012
20.03. bis 29.05. 2012
12.01. bis 15.03. 2012
22.03. bis 31.05. 2012
12.01. bis 15.03. 2012
22.03. bis 31.05. 2012

Zeit

dienstags 10.00 bis 11.30 Uhr
donnerstags 9.00 bis 10.30 Uhr
donnerstags 10.30 bis 12.00 Uhr

Gebühren

75,- € (10x)

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 1

Info und Anmeldung

Kommunikations- und
Gesundheitszentrum,
Tel. 02 01/64 00-10 22



PEKiP

Das Prager-Eltern-Kind-Programm gibt Gelegenheit, mit anderen Eltern und Kindern, die Entwicklung des Kindes zu beobachten und mit Bewegungs- und Spielanregungen zu begleiten. Die Bedürfnisse und Fähigkeiten des Babys stehen dabei im Vordergrund.

Kursinhalte

Kinder und Eltern in ihrer Entwicklung begleiten; Zeit füreinander haben; Miteinander in Kontakt kommen; Gemeinsam neue Spiele ausprobieren

Termine

16.01. bis 19.03. 2012 (10x)
26.03. bis 25.06. 2012 (10x)

Zeit

montags 10.00 bis 11.30 Uhr

Gebühren

75,- € (10x)

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 1

Info und Anmeldung

Kommunikations- und
Gesundheitszentrum,
Tel. 02 01/64 00-10 22

So finden Sie uns:



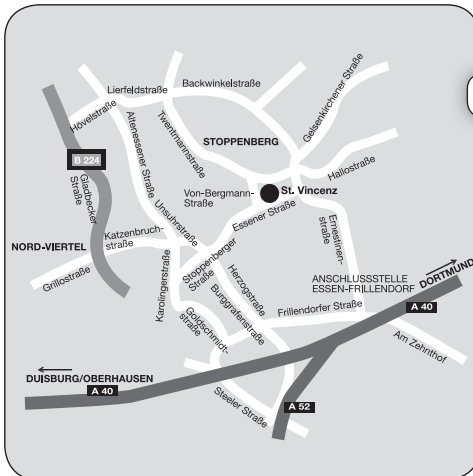
Marienhospital (Haltestelle Karlsplatz)

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-kirchstraße/Wolbeckstraße in die Hospitalstraße



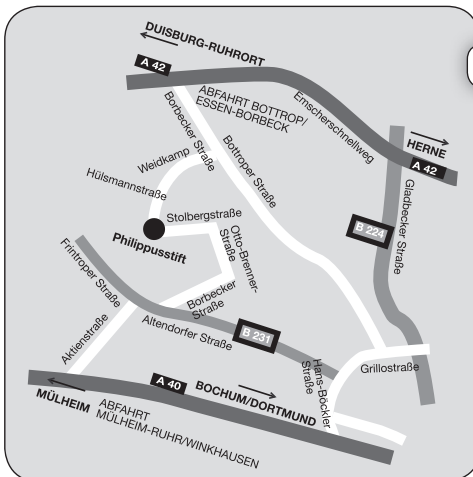
St. Vincenz Krankenhaus

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 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