



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

Selbsthilfegruppen

Pflegedienste Essen

Kursanmeldungen

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

Infomaterialien



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.**



Angebote im Philippusstift

Physiotherapie

► Wassergymnastik für Herz- und Kreislauferkrankte

Montags: 14.00 bis 15.00 Uhr

15.00 bis 16.00 Uhr

Gebühr: nach ärztlicher Verordnung

► Wassergymnastik für Senioren

Dienstags: 14.00 bis 15.00 Uhr

Mittwochs: 14.00 bis 15.00 Uhr

Donnerstags: 14.30 bis 15.30 Uhr

Gebühr: 40 € (10 x)

► Aqua-Power für Frauen (bis 50 Jahre)

Mittwochs: 18.00 bis 19.00 Uhr

19.00 bis 20.00 Uhr

Gebühr: 50 € (10 x)

► Trockengymnastik für Herz- Kreislauferkrankte

Donnerstags: 16.30 bis 17.30 Uhr

17.30 bis 18.30 Uhr

Gebühr: nach ärztlicher Verordnung

Veranstaltungsort: Physiotherapie im Philippusstift

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) €

Ansprechpartnerin: 02 01/64 00-33 76



■ Selbsthilfegruppen

Kontakte: über WIESE e.V.
Telefon 02 01-20 76 76

Marienhospital Altenessen

- **Gesprächskreis für Frauen – Leben nach Krebs**
Jeder erste Mittwoch im Monat
- **Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen**
14-tägig mittwochs
- **Selbsthilfegruppe Lupus Erythematodes**
Selbsthilfegemeinschaft e.V.
Monatlich freitags
- **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen**
Dienstag und Mittwoch im Philippusstift

Philippusstift

- **Angehörigengruppe für psychisch Kranke**
Dienstags
- **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen**
Dienstags, mittwochs und donnerstags
- **Selbsthilfegruppe für Schluckgestörte und ihre Angehörigen bei neurologischen Störungen**
Monatlich mittwochs



Aphasiker-Zentrum NRW e.V.

Kontakte: Aphasiker-Zentrum NRW

Tel.: 0201/6099-422

- **Selbsthilfegruppe Aphasiker und Angehörige**
Jeden Montag von 15.00 bis 16.30 Uhr
- **Selbsthilfegruppe für junge Aphasiker und Schlaganfallpatienten**
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 16.30 bis 18.00 Uhr
- **Angehörigenberatungsgruppen**
jeden 1. Mittwoch im Monat von 10.00 bis 11.30 Uhr
- **Kommunikationstraining**
jeden Dienstag von 15.00 bis 16.30 Uhr

Informationen:

- Katholisches Klinikum Essen, Tel.: 0201/6400-1022



So finden Sie uns:



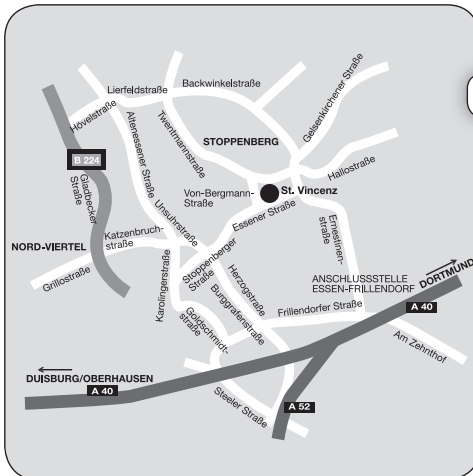
Marienhospital (Haltestelle Karlsplatz)

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



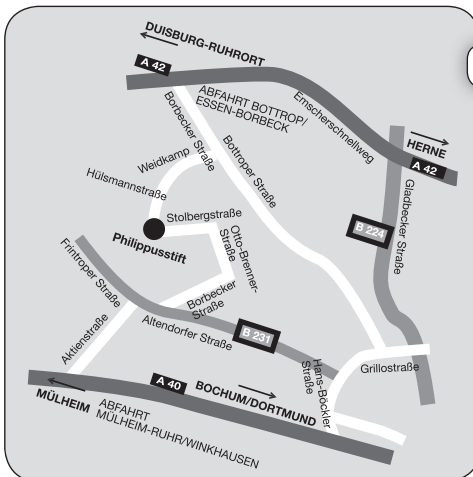
St. Vincenz Krankenhaus

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