



Nr. 3 | Juni 2017

Gesundheitsorganisation GOIN e.V.

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN!



GOIN

GOIN – DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER REGION 10 – INGOLSTADT · EICHSTÄTT · NEUBURG/DONAU · PFAFFENHOFEN · SCHROBENHAUSEN

„Hilfe zur Selbsthilfe“



**Familien gehörlos,
schwerhörig und
taubblind** S. 8



**Deutsche Vereini-
gung Morbus Bechte-
rew, Neuburg** S. 11



**Dr. med. Guba-Albert
Gesundheitsnetz-
werk Leben** S. 16



Der Wald ruft!
S. 28–29

Mit uns landen Sie
immer
einen Volltreffer!



Ingolstädter
Anzeiger

so vielseitig wie die **Region**



Wir erstellen auch für Sie
zielgruppengerechte
Publikationen – individuell,
innovativ und **treffsicher**:

- Zeitungen ▪ Vereinszeitschriften ▪ Bücher
- Gemeindeblätter ▪ Veranstaltungsbroschüren
- Ratgeberbroschüren ▪ Kundenmagazine
- Zeitschriften ▪ Verlagsveröffentlichungen

Stauffenbergstraße 2a, 85051 Ingolstadt
Tel. (08 41) 96 66-6 40, Fax (08 41) 96 66-6 44,
E-Mail: info@iz-regional.de



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Patientinnen und Patienten,

in dieser Ausgabe widmen wir uns dem Thema Hilfe zur Selbsthilfe sowie den Präventionsmaßnahmen in Unternehmen. Die Selbsthilfegruppen leisten wertvolle Arbeit und sind ein wichtiger Bereich des bürgerlichen Engagements. Mit Krankheit oder Andersartigkeit zu leben ist für die Betroffenen häufig eine sehr große Herausforderung. Das Gefühl, ausgegrenzt zu sein oder nicht dazuzugehören, verschlimmert die Situation häufig noch und kann sehr schnell in die Einsamkeit und Isolation führen. Umso wichtiger ist die Erkenntnis, dass niemand allein sein muss. Jeder kann Hilfe bekommen. Es muss aber auch die Bereitschaft vorhanden sein, Hilfe an-

zunehmen. Ich wünsche allen Betroffenen den Mut, zum Hörer zu greifen oder einfach einmal zu einem Gruppentreffen zu gehen. Ist der erste Schritt getan, wird es oft viel leichter. Im Gesundheitsnetzwerk Leben arbeiten viele Partner Hand in Hand, um für ein gesundes Berufsleben und Bürokratieabbau in der Region zu sorgen. Wir gratulieren dem Netzwerk zum fünfjährigen Bestehen und freuen uns auf die weitere Entwicklung zum Wohle aller Bürgerinnen und Bürger.

Haben Sie Wünsche oder auch Anregungen für unser Magazin?
Ich freue mich auf Ihre Hinweise und wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Ihre Mandy Schuster

Inhalt

- ▶ Beratungszentrum nach Schlaganfall und Hirnschädigung S. 4
- ▶ Trans-Ident e.V. S. 5
- ▶ Selbsthilfegruppe Autismus S. 6
- ▶ Selbsthilfegruppe „Chronische Schmerzen“ S. 7
- ▶ Selbsthilfegruppe – gehörlose, schwerhörige und taubblinde Familien S. 8
- ▶ Selbsthilfegruppe – gehörlose, schwerhörige und taubblinde Senioren S. 9
- ▶ Selbsthilfegruppe Mobbing S. 10
- ▶ Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew S. 11
- ▶ Polio-Selbsthilfegruppe S. 12–13
- ▶ Gesundheitsnetzwerk Leben S. 14–22
- ▶ rise up S. 23
- ▶ Großes Interesse für Gesundheit 4.0 S. 24–25
- ▶ GOIN-Bereitschaftspraxen S. 26
- ▶ AOK sucht Auszubildende S. 27
- ▶ Audi BKK „Der Wald ruft“ S. 28–29
- ▶ Rätselspaß S. 30–31



GOIN Bereitschaftspraxis
Ingolstadt

Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25 · 85049 Ingolstadt
Telefon: 08 41/8 86 99 55

Öffnungszeiten

Mo., Di., Do.:	18.30 bis 22.00 Uhr
Mi.:	15.00 bis 22.00 Uhr
Fr.:	17.00 bis 22.00 Uhr
Sa., So.- und Feiertage:	08.00 bis 22.00 Uhr

GOIN Kinderbereitschaftspraxis
im Klinikum Ingolstadt

Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt
Telefon: 08 41/8 80 27 66

Öffnungszeiten

Mi.:	16.00 bis 20.00 Uhr
Sa., So.- und Feiertage:	09.00 bis 13.00 Uhr 15.00 bis 20.00 Uhr

GOIN Bereitschaftspraxis

GOIN Bereitschaftspraxis
Neuburg

Kliniken St. Elisabeth
Müller-Gnadenegg-Weg 4
86633 Neuburg a.d. Donau
Telefon: 08 41/5 40

Öffnungszeiten

Mi.:	18.00 bis 19.00 Uhr
Sa., So.- und Feiertage:	10.00 bis 12.00 Uhr 17.00 bis 18.00 Uhr

Anmeldung

Bitte melden Sie sich an der zentralen Informationsstelle der Kliniken St. Elisabeth an.

Impressum

Herausgeber:

GOIN Integrationsmanagement- und Beteiligungs-GmbH im Gesundheitswesen

Oberer Grasweg 50, 85055 Ingolstadt

Tel (+49)841 88668-0, Fax (+49)841 88668-18

Redaktion:

Mandy Schuster

Herstellung:

Verlag Bayerische Anzeigenblätter GmbH
Stauffenbergstraße 2a, 85051 Ingolstadt

Erscheinungsweise: mind. 6 Ausgaben pro Jahr

Vertrieb: Auslage in Arztpraxen etc.

Auflage: 10.000 Exemplare

Schutzgebühr: 5,- Euro

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Dias, Bücher usw. wird keine Haftung übernommen. Weiterverwertung in jeglicher Form nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers.

ZAMOR e.V.

Beratungszentrum nach Schlaganfall
und Hirnschädigung

Wer sind wir?



Foto: ZAMOR e.V.

ZAMOR e.V. ist ein Beratungszentrum für Menschen mit erworbener Hirnschädigung und ihre Angehörigen in Ingolstadt. Wir beraten und unterstützen Menschen, die z.B. durch einen Schlaganfall oder durch einen Unfall eine Schädigung des Gehirns erlitten haben und dadurch in ihrer Teilhabe im Alltag, Beruf und sozialem Leben eingeschränkt sind.

Träger des Beratungszentrums ist der gemeinnützige Verein ZAMOR e.V., Einzugsgebiet ist das nördliche Oberbayern (Region 10).

Angebote:

Beratung (Psychologie und Sozialdienst):

- ▶ Informationen zu erworbenen Hirnschädigungen und deren Folgen
- ▶ psychologische Unterstützung von Betroffenen und Angehörigen
- ▶ Beratung zur Rehabilitation
- ▶ Beratung zur Fahreignung nach erworbener Hirnschädigung
- ▶ Krankheitsverarbeitung
- ▶ Unterstützung in Fragen des Sozialrechts
- ▶ Begleitung zu Behörden und sonstigen Diensten und Einrichtungen

- ▶ Begleitung der beruflichen Wiedereingliederung
- ▶ Außensprechstunde in Pfaffenhofen
- ▶ Vorträge
- Gruppenangebote: Gruppe „Training und Spiel“, Gruppe „aktuelle Themen“, Freizeitgruppe, offener Frühstückstreff, Angehörigengruppe
- Training: Hirnleistungstraining, Hilfen zur Selbstständigkeit, Alltagstraining
- Selbsthilfe: Selbsthilfegruppe für junge Betroffene in Ingolstadt, Selbsthilfegruppe in Pfaffenhofen

Selbsthilfegruppe für junge Menschen nach Schlaganfall und Schädel-Hirn-Verletzung Ingolstadt und Region

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für junge (und junggebliebene) Menschen, die einen Schlaganfall, ein Schädel-Hirn-Trauma oder eine sonstige Schädigung des Gehirns erlitten haben.

Unser Schwerpunkt liegt auf gemeinsamen Freizeitaktivitäten und Unternehmungen, die in der Gruppe mehr Spaß machen als alleine.

Dabei probieren wir auch immer wieder Neues aus, was mit etwas Unterstützung auch mit körperlichen Beeinträchtigungen möglich ist.

Aber auch das gemütliche Beisammensein und der Austausch mit Mitbetroffenen kommen nicht zu kurz.

Unsere Aktivitäten:

- ▶ Erfahrungsaustausch
- ▶ Informationen zu interessanten Themen, Vorträge
- ▶ Freizeitaktivitäten (z.B. Kino, Bogenschießen, Theater, Museum)
- ▶ Ausflüge
- ▶ Frühstückstreff

Treffen:

- ▶ monatlich am 2. Donnerstag/Monat um 9.30 Uhr zum gemeinsamen Frühstück (bitte vorher unbedingt anmelden!)
- ▶ sonstige Aktivitäten und Treffen nach Vereinbarung

Wo?

- ▶ Beratungszentrum ZAMOR e.V. (Krumenauerstraße 44, 85049 Ingolstadt) oder nach Vereinbarung

Kontakt

ZAMOR e.V.
Tel. 0841/46101
Krumenauerstraße 44
85049 Ingolstadt
Mail: info@zamor.de

Was bedeutet es, anders zu sein?

Wir helfen und unterstützen gern!

Transidente Menschen gibt es doch nur in großen Metropolen wie München, Berlin, Hamburg oder Köln oder im Fernsehen. NEIN! Transidente Menschen gibt es überall, auch in Ingolstadt und Umgebung. Die meisten haben aber Angst vor gesellschaftlichen Repressalien und leben ihre Identität im Verborgenen aus. Trotz unserer scheinbar so offenen und toleranten Gesellschaft sind die meisten von uns Beleidigungen, Diskriminierung, Mobbing und sogar Gewalt ausgesetzt. Auch im Berufsleben sind Karrierechancen eher begrenzt.

Warum aber sehen sich transidente Menschen dieser Situation ausgeliefert? Wir finden, das Thema Trans ist meist mit Unwissenheit und Falschinformation behaftet. Dies gilt nicht nur für das Umfeld der Betroffenen und generell für die Gesellschaft. Nein, auch für transidente Menschen selbst.

Doch was ist Transidentität/ Transsexualität überhaupt?

Menschen, die physisch weiblich sind, aber ein männliches Identitätsgeschlecht haben, werden in der Regel als Frau-zu-Mann-Transsexuelle oder Transmänner bezeichnet. Menschen, die physisch männlich sind, aber ein weibliches Identitätsgeschlecht haben, bezeichnet man entsprechend als Mann-zu-Frau-Transsexuelle oder Transfrauen. Transsexuelle Menschen mit medizinischer und/oder juristischer Geschlechtsanpassung bezeichnen sich oft nicht mehr als transsexuell, sondern einfach nur als Mann bzw. Frau. Gerade das Wort Transsexualität vermittelt aber den Eindruck, es handle sich dabei um eine sexuelle Spielart. Es lässt bei vielen Mitmenschen die Vorstellung aufkommen, der bzw. die Betroffene fände mit der „Lust auf das andere Geschlecht“ eine sexuelle Alternative, lebe damit eine „Perversion“ aus. Diese Betrachtungsweise vermittelt jedoch ein vollkommen falsches Bild und führt zu den allgemein bekannten Missverständnissen.

Aus diesem Grund, und dem Umstand, dass in der deutschen Sprache die Geschlechtszuordnung mit dem biologischen Geschlecht gleichgesetzt wird, wird der Begriff „Transsexualität“ immer häufiger durch den Begriff der „Transidentität“ ersetzt. Transidente Menschen tragen die Kleidung ihres Identitätsgeschlechts nicht,

um sich einen erotischen „Kick“ zu verschaffen. Auch nicht um damit Aufmerksamkeit zu erregen oder eine Show zu machen, wie es in der künstlerischen Form, der Travestie, der Fall ist. Sie tragen einfach nur die Kleidung ihres Identitätsgeschlechts wie jede/r Angehörige des entsprechenden biologischen Geschlechtes auch. Oft besteht schon von Kindheit an das starke Gefühl im falschen Geschlecht geboren zu sein. Dies geht meist mit dem Gefühl des Unbehagens oder der Nichtzugehörigkeit zum eigenen Geschlecht einher. Es besteht daher das Ziel, als Angehöriger des anderen anatomischen Geschlechts zu leben und anerkannt zu werden.

Eine hormonelle und chirurgische Behandlung, um den eigenen Körper dem empfundenen Geschlecht so weit wie möglich anzugleichen, schafft hier Abhilfe und lindert den teilweise immensen Leidensdruck der Betroffenen.

Zusätzlich sind weitere Behandlungen wie Bartentfernung, Logopädie zur Stimmangleichung usw. dringend erforderlich, um ein stimmiges Bild im Auftreten der Betroffenen zu gewährleisten und somit das Leben im Alltag zu erleichtern oder gar erst zu ermöglichen. Ob und in welchem Maße transidente Menschen medizinische geschlechtsangleichende Maßnahmen anstreben, ist im Einzelfall aber verschieden. Trans-Ident hat sich zum Ziel gesetzt, betroffenen Menschen und deren Angehörigen Hilfen auf ihrem Weg anzubieten und sie in allen Fragen ihrer Transsexualität bzw. Transidentität zu beraten. Fragen wie: „Warum bin ich mit mir unzufrieden?“, „Was ist anders bei mir?“ und „Wie kann ich ein ganz normales, befreites Leben leben?“ stellen sich viele transidente Menschen. Wir wollen als Anlaufstelle helfen, solche Fragen zu beantworten. Wir wollen aufklären und Akzeptanz herstellen. Transidente Menschen sind keine Showgirls, Drag Queens oder sonstige Bühnendarsteller, sondern ganz „normale Leute“. Demnach haben sie es auch verdient ein ganz normales selbstbestimmtes Leben zu führen. Bei dieser Zielerreichung will Trans-Ident mitwirken. Unsere Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten, aber öffentlich zugänglichen Raum, in dem man Gleich-



SHG Ingolstadt
Trans-Ident e.V.



gesinnte treffen und über alles reden kann. z.B. über Probleme mit Mitmenschen (an der Schule, am Arbeitsplatz, in der Familie), Coming-out, welche Schritte möglich sind, um an das gewünschte Ziel zu kommen, welche Ärzte man aufsuchen kann und welche Unterlagen man benötigt.

Oder auch über ganz Banales wie: „Welche Toilette benutze ich?“. Man findet immer ein offenes Ohr und fühlt sich nicht allein. Kann neue Kontakte knüpfen und erfahren wie andere ihre Probleme bewältigen und so einen eigenen Weg finden. Im Anschluss an die Treffen lassen wir gern den Abend gemütlich in einem Café oder Restaurant ausklingen und plaudern über ganz alltägliche Dinge.

Wir laden alle Mädels und Jungs, alle Betroffenen zwischen dem genormten Geschlechterverständnis und deren Angehörige, kurzum alle, die mit vom Thema Trans betroffen sind ein, unseren Gruppentreff zu besuchen. Wir würden uns freuen, euch kennenzulernen!

Kontakt

Mia Bertram
Mobil: 0163 - 2143500
E-Mail: mia@trans-ident.de
www.trans-ident.de/
impressum-ingolstadt

Wir sind für Sie da!

Selbsthilfegruppe Autismus in Ingolstadt

Wir, Tanja Habermaier und Bärbel Heiland, leiten die Selbsthilfegruppe Autismus Ingolstadt seit Ende 2013 ehrenamtlich.

Die breitgefächerten Probleme und Schwierigkeiten, die die Familien aufgrund ihrer besonderen Kinder meistern müssen, belasten nicht nur die autistischen Kinder selbst, sondern auch deren Geschwister und vor allem die Eltern. Diese Schwierigkeiten verlieren sich auch nicht bzw. nicht vollständig, wenn aus den Kindern erwachsene Autisten*) geworden sind.

*) Aufgrund der besseren Lesbarkeit verzichten wir auf die Bezeichnung „Autistinnen und Autisten“.

Deshalb wollen wir eine Anlaufstelle sein.

- für Eltern, die noch ganz am Anfang stehen und sich mit der Akzeptanz der Diagnose, dem Sortieren von Therapiemöglichkeiten, der Beantragung von



**Selbsthilfegruppe Autismus
Ingolstadt**

Homepage:
autismus-shg-ingolstadt.jimdo.com

E-Mail:
autismus.shg.ingolstadt@gmx.de

Ansprechpartner:

Tanja Habermaier
Telefon 09442/99 19 242

Bärbel Heiland
Telefon 08454/91 41 64

Da das Leben mit einem autistischen Kind, egal welchen Alters, nicht immer einfach ist und oft das Unverständnis der Gesellschaft die Eltern zusätzlich belastet, bietet die SHG Autismus die Möglichkeit zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Selbstverständlich sind auch erwachsene Autisten, Lehrer, Erzieher und sonstige interessierte Mitmenschen herzlich willkommen.

Wir treffen uns an jedem 2ten Mittwoch in ungeraden Monaten (Januar, März, Mai, etc.) um 19.00 Uhr im Raum B1 des Bürgerhauses Alte Post, Kreuzstraße in Ingolstadt.

Die Gespräche in der Selbsthilfegruppe unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht!

Wir sind vernetzt mit

autkom Autismus Kompetenzzentrum Oberbayern gemeinnützige GmbH

autismus Oberbayern e.V.
Vereinigung zur Förderung von autistischen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes Ingolstadt

Schwerbehindertenausweis, Pflegegrad und Schulbegleitung abmühen

- für Eltern, die damit beschäftigt sind, ihre autistischen Kinder im, für diese anstrengenden und chaotischen, Schulalltag zu unterstützen und den Erfahrungsaustausch untereinander suchen
- für Eltern, die den oft schwierigen Übergang von der Schule in das Berufsleben mit ihren besonderen Kindern, die nun schon junge Erwachsene geworden sind, meistern müssen
- für Großeltern, Lehrer, Erzieher, Schulbegleiter etc., die mehr über Autismus wissen wollen
- für erwachsene Autisten, die den Austausch mit Gleichgesinnten suchen.

Durch Information und Aufklärung der Öffentlichkeit wollen wir Akzeptanz, Toleranz und Unterstützung von und für Menschen mit Autismus erreichen. Dazu nehmen wir an diversen Vernetzungs- und Arbeitskreistreffen sowie dem jährlichen Ingolstädter Gesundheitstag im Juli teil. Auf Anfrage klären wir gerne Vereine, Schülergruppen u.v.m. über Autismus auf.

Viele Menschen haben zwar AUTISMUS schon mal gehört, verbinden damit jedoch meist in sich gekehrte, schaukelnde, jeden Kontakt vermeidende Wesen, die alle Zugfahrpläne und Telefonbücher auswendig kennen – und sonst nichts:

Im gültigen ICD10 wird Autismus unter F84 „tiefgreifende Entwicklungsstörungen“ mit F84.0 frühkindlicher Autismus, F84.1 atypischer Autismus und F84.5 Asperger-Syndrom kodiert.

Die Pathogenese von Autismus ist relativ ungeklärt, es wird von einer genetischen Komponente, die durch diverse Faktoren getriggert wird, ausgegangen. Gemäß Fachliteratur ist etwa ein Prozent der Gesamtbevölkerung von der unsichtbaren, seelischen Behinderung betroffen.

Frühkindliche Autisten werden relativ früh diagnostiziert, da sie bereits in den ersten drei Lebensjahren deutlich auffällig, teils intelligenzgemindert sind.

Asperger-Autisten sind in den ersten drei Lebensjahren unauffällig, entwickeln aufgrund ihrer hohen Intelligenz oft gute Kompensationsstrategien, so dass sie erst spät im Schul- oder gar im Erwachsenenalter diagnostiziert werden, teilweise nur durch in Lebenskrisen sichtbar gewordene Probleme.

Die nachfolgend genannten Auffälligkeiten – in unterschiedlich starker Ausprägung – können bis zum Erwachsenenalter durch adäquate Therapien und Interventionen in Schule und Elternhaus reduziert werden. Entwickelte Kompensationsstrategien ermöglichen ein nach außen hin neurotypisches Leben. Allerdings ist dies mit einem hohen Energieaufwand und Stress-

level verbunden und führt oft zu Depression und Burnout.

Kommunikation und Sprache

(eintönige, teils zu laute Sprechweise/Stimmmodulation; eingeschränktes Sprachverständnis mit Nichtverstehen der übertragenen Bedeutung von Sprichwörtern, Witzen, ironischen Bemerkungen)

Soziale Interaktion (wechselseitige Beziehungsgestaltung)

(wenig oder auffälliger Blickkontakt; Schwierigkeiten bei Beginn und Aufrechterhaltung eines Gesprächs oder von Freundschaften; Konflikte in sozialen Situationen aufgrund von Missverständnissen)

Flexibilität im Verhalten:

(eingesengtes Verhaltensrepertoire; Veränderungen – vor allem unvorhergesehene – sind problematisch; gleichbleibende Tagesabläufe nötig)

Besonderheiten in Wahrnehmung/Körperwahrnehmung/Sinnesreizen:

(Blendungsempfindlichkeiten; Filterschwäche; Verzerrungen und Orientierungsschwierigkeiten; Filterschwäche und Geräuschempfindlichkeit; Über-/Unterempfindlichkeit gegenüber Gerüchen; kein Sättigungs- oder/und Durstgefühl; Über-/Unterempfindlichkeit gegen Schmerzen)

Besonderheiten im Verhalten:

(Aufmerksamkeitsschwäche; motorisches Ungeschick; Einschränkungen in der Nachahmung; eingeschränkte Selbstkontrolle; unklares Selbstbild; Veränderungsängste; extreme Sonderinteressen)

Anzumerken ist hier, dass eine Reizüberflutung, fachsprachlich Overload genannt, zu einem Ausraster (optisch ähnlich dem eines Trotzkindes mit jedoch VÖLLIG anderen Ursachen), fachsprachlich Meltdown genannt, mit anschließendem oder den Meltdown ersetzenden, kompletten Rückzug in sich selbst für Minuten oder Stunden, fachsprachlich Shutdown genannt, auftreten.

Wir, als Eltern dieser besonderen Kinder, wollen Verständnis, Akzeptanz und Toleranz der autistischen Besonderheiten in der Gesellschaft aufbauen, um unseren Kindern ein selbstbestimmtes und erfülltes – ein gleichberechtigtes – Leben zu ermöglichen.

Selbsthilfegruppe „Chronische Schmerzen“

Die Selbsthilfegruppe „Chronische Schmerzen“ besteht seit Februar 2017 und trifft sich jeden dritten Montag im Monat. Treffpunkt ist im Bürgerhaus/Alte Post in Ingolstadt von 19.00 bis 21.00 Uhr im Raum B1.

Die Gruppe bietet Unterstützung und Erfahrungsaustausch rund um das Thema „Chronische Schmerzen“ mit all seinen Facetten und Auswirkungen. Wir sind eine noch „junge Gruppe“, die dabei ist sich kennenzulernen, sich zu finden und zusammenzuwachsen.

Doch ein Credo haben wir für uns schon gefunden: Offenheit nach innen – Diskretion nach außen. Das bedeutet, dass alles, was in der Gruppe erzählt und besprochen wird, in der Gruppe bleibt.

Niemand muss befürchten, dass seine Themen nach außen getragen werden. Nur so können wir uns vertrauen, offen miteinander sein in diesem sehr persönlichen und verletzlichen Thema.

In den ersten Treffen haben wir uns mit unseren Wünschen und Erwartungen an uns als Gruppe beschäftigt. Was uns wichtig ist, was wir brauchen, wie wir uns gegen-

seitig unterstützen und aufbauen können. Auch gemeinsame Aktivitäten, wie zusammen Sport zu machen oder Veranstaltungen zu besuchen, sind im Gespräch. Bei uns ist jeder mit seinen Fragen, Wünschen und Bedürfnissen willkommen. Jeder darf seinen Kummer und Schmerz zeigen. Wir haben Zeit und Verständnis füreinander.

In der Gruppe ist Raum, sein zu dürfen. Sich angenommen und aufgehoben fühlen.

In einer Atmosphäre von Vertrauen, Wärme und Geborgenheit.

Unsere Ziele sind:

- Uns Mut zu machen.
- Neue Wege im Umgang mit den Schmerzen zu finden und gemeinsam wieder unsere Kraftquelle, unsere Stärke und Freude zu entdecken.
- Gegenseitig von unseren Erfahrungen zu lernen.
- Zusammen wieder aktiv zu werden, in Bewegung zu kommen.

Wir hören uns zu, sind füreinander da. Auch außerhalb der Gruppentreffen sind wir in Kontakt miteinander.

In unserer Gruppe finden wir Rückhalt, wenn das Leben voller Unruhe, Ungewissheit und Ängste ist. Das Erleben, verstanden zu werden, nicht allein zu sein mit seinen Schmerzen und Sorgen, ist sehr wohlthuend und entlastend.

Gemeinsam würdigen wir, was an Kummer und Schmerz ist, helfen uns dabei, achtsam den Blick auf neue Möglichkeiten auszurichten. Denn unser Leben ist mehr als chronischer Schmerz. Es beinhaltet immer die Chance der Verwandlung.

Kontakt

SHG Chronische Schmerzen
Ingrid Renner
Mobil: 0173 562 73 05
E-Mail: rennerin@t-online.de

Selbsthilfegruppe – gehörlose, schwerhörige und taubblinde Familien



Diese Selbsthilfegruppe ist an den Gehörlosenverein Ingolstadt und Umgebung mit Sportabteilung e.V. angegliedert!

In dieser Gruppe sind besonders die Eltern aktiv, die selbst eine Hörbehinderung haben, und natürlich sind bei Gruppentreffen, Veranstaltungen oder Ausflügen auch immer die Kinder dabei. Grundsätzlich gibt es viele verschiedene Konstellationen in den betroffenen Familien: In unserer Gruppe haben wir Familien, in denen alle Mitglieder gehörlos sind oder jeweils verschiedene Grade der Hörbehinderung haben. Wenn bspw. die Mutter gehörlos und der Vater schwerhörig ist gibt es meist auch Kinder mit unterschiedlich starkem Hörverlust, außerdem gibt es Familien in denen nur die Eltern gehörlos, die Kinder aber hörend sind – die sogenannten CODAs, children of deaf adults. Trotz der Unterschiede von Familie zu Familie, haben sie dennoch Ähnlichkeiten: In allen diesen Familien ist Gebärdensprache die gemeinsame Kommunikationsform und Muttersprache, der Mangel an Dolmetschern ist im Alltag oft zugegen – ob er für Arzttermine der Kinder oder bei Behördenbesuchen gebraucht wird. Eine besondere Schwierigkeit ist es, die optimale Unterbringung für den Nachwuchs zu finden: Hörende Kinder können Kindergärten und Schulen vor Ort untergebracht werden. Für ihre gehörlose Kinder dagegen müssen die Eltern nach inklusiven Einrichtungen vor Ort suchen oder sie in Gehörlosen-Kindergärten oder -Schulen in München anmelden. Dabei ist die Kommunikation zwischen Eltern und den Erziehern bzw. Lehrern oft ein Problem, weil – wenn überhaupt – nur wenige Mitarbeiter die Gebärdensprache beherrschen und es gehörlose Fachkräfte nicht im Überfluss gibt. Einer sonst meist einfachen Entscheidung, welchen Kindergarten oder welche Schule besucht werden soll, stellen sich somit für diese Familien einige Probleme in den Weg. Eine



weitere Besonderheit ist die Erziehung in diesen Familien, die Gebärdensprache bietet viele Vorteile – z.B. lernen die Kinder, sich voll auf den Gesprächspartner zu konzentrieren. Doch es gibt Nachteile, ganz besonders in den CODA-Familien, denn alles, was die Kinder hören oder geräuschvoll machen, hören die Eltern nun mal nicht! Um speziell diesen Familien zu helfen, wurde im Gehörlosenverein ein CODA-Kurs für Eltern und Kinder initiiert, der inzwischen gut besucht ist und viel positive Rückmeldung bekommt.

Im Bereich der Freizeitgestaltung treffen unsere Familien ebenfalls auf Barrieren: Ferienbetreuung, Sportangebote oder kreative Künstler- oder Theatergruppen, die gebärdensprachlich ausgerichtet sind, fehlen meist. Um wenigstens ein kleines Angebot verbei-

ten zu können, veranstaltet die Gruppe selbst kleinere Veranstaltungen oder Bastelnachmittage mit den Kindern, und natürlich sind gemeinsame Ausflüge ein großes Highlight für alle. So war unsere Familiengruppe im letzten Jahr in Nürnberg im Erfahrungsfeld der Sinne und auf der Kürbisausstellung in Ludwigsburg. Angebote des Gehörlosenvereins für Kinder werden auch immer gern angenommen, wie z.B. die Kinderbetreuung während Vorträgen oder Informationsveranstaltungen für die Eltern und Mitglieder des Vereins. Dieses Jahr soll es in ein Maisfeld-Labyrinth gehen und vielleicht in den Dinopark!

Wenn sich die Familien in der Gruppe oder bei andere Veranstaltungen treffen, gibt es immer viel Gesprächsstoff rund um die Kinder und Familien, Schwierigkeiten in Kindergarten und Schule, Neuigkeiten zu Freizeitangeboten usw. Regelmäßiger Austausch und gegenseitige Unterstützung ist unter den Familien selbstverständlich.

Unsere Gruppe freut sich immer, neue Familien zu begrüßen, die sich informieren und aktiv werden wollen. Ob gehörlos, schwerhörig, taubblind oder hörend ist egal – auch betroffene Familien bzw. Kinder mit einem Cochlea Implantat (kurz CI) sind bei uns herzlich willkommen!

Genauere Informationen zu den Treffen, Terminen und Veranstaltungen erhalten Sie bei unseren Mitarbeiterinnen und Vorständen im Gehörlosenverein.

Kontakt

Andrea Eberlein

Tel: 0841/8850926

Fax: 0841/8852109

Mail: oba@gvius.de

www.gvius.de

Selbsthilfegruppe – gehörlose, schwerhörige und taubblinde Senioren

Unsere Selbsthilfegruppe ist an den Gehörlosenverein Ingolstadt und Umgebung mit Sportabteilung e.V. angegliedert und besteht schon seit 29 Jahren!

Die Gruppe besteht aus Mitgliedern des Vereins, Betroffenen aus der gesamten Region 10 und Freunden und Bekannten. Bei unseren monatlichen Treffen – immer am 4. Mittwoch jeden Monats – möchten wir in erster Linie eine gemütliche Atmosphäre schaffen, damit unsere Betroffenen und Gäste sich wohl fühlen. Im Saal des Ingolstädter Gehörlosenzentrums wird deshalb immer für den Seniorentreff Kaffee und Kuchen vorbereitet und dann kann über alles gebärdet werden, was den Menschen auf dem Herzen liegt. Manchmal geht es dabei um Neuigkeiten der Besucher selbst, manchmal wird über aktuelle Entwicklungen z.B. zum Bundesteilhabegesetz gesprochen und oft erzählen sie von eigenen Erfahrungen, auf welche Probleme sie aufgrund ihrer Gehörlosigkeit stoßen. Aber die Gruppe spricht auch oft darüber, was sich in den letzten Jahren alles verändert hat, oft zum Guten: Früher war Gebärdensprache verboten, an Schulen, in der Öffentlichkeit nirgends durften die Betroffenen sich unterhalten. Im Unterricht wurde gehörlosen Kindern das Sprechen „antrainiert“, die Mundbewegungen mussten vor einem Spiegel nachgeahmt werden, die Laute wurden anhand der Vibration der Stimmbänder und der Position der Zunge auseinandergelassen und geübt. Diese Zeiten sind heute vorbei: Seit 2002 ist die Deutsche Gebärdensprache anerkannt und so gebärdet gehörlose Menschen mitei-



Fotos Selbsthilfegruppe

einander, wo und wann immer sie wollen. Ein Meilenstein für alle Betroffenen, aber noch lange nicht perfekt. Denn es gibt wenig Gebärdensprachdolmetscher und kaum eine Beratungsstelle oder kaum ein Amt hat gebärdensprachkompetentes Personal.

Unsere Senioren lassen sich aufgrund dieser Kommunikationsbarriere aber nicht aufhalten, viele von ihnen gehen gerne auf Reisen und auch die Selbsthilfegruppe macht gerne mal einen Ausflug: Im vergangenen Jahr waren sie auf dem Christkindlmarkt in Ulm, und haben dort eine Stadtführung mit einem gehörlosen Bürger gemacht. Für dieses Jahr ist auch schon einiges geplant: Am 28. Juni möchten sie die Seniorengruppe in Schweinfurt besuchen, um Freunde und Bekannte zu treffen und sich auszutauschen. Außer-



dem gibt es auch verschiedene Themen, die für unsere Senioren sehr schwierig sind: „Wie soll es z.B. laufen, wenn ich in ein Seniorenheim muss? Dort kann keiner gebärdet? Wo bekomme ich denn Hilfe im Alter oder wenn ich krank werde?“ Viele solcher Fragen stehen im Raum, deshalb finden auch hin und wieder Infovorträge statt: Vor Kurzem hat der Hospizverein seine Arbeit vorgestellt und es wurde ein Handykurs für Senioren angeboten. Geplant sind noch Vorträge zu den Themen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und und und... Doch damit sind die Fragen natürlich nicht geklärt. Die Seniorengruppe betreibt Öffentlichkeitsarbeit, um auf solche Probleme aufmerksam zu machen, z.B. sind die Senioren gemeinsam mit dem Gehörlosenverein bei Infoständen auf der miba und dem Gesundheitstag aktiv und sind immer auf der Suche nach Gleichgesinnten und Betroffenen, denn oft sind Gehörlose allein und wissen nicht, dass es den Verein und die Selbsthilfegruppe gibt. Diese Menschen möchte die Gruppe auffangen und in die Gemeinschaft integrieren. Gegenseitige Hilfe in schweren Zeiten steht dabei an erster Stelle.

Wer die Gruppe kennenlernen oder sich beteiligen will, kann jederzeit zu den Treffen kommen.



MOBBING KANN JEDEN TREFFEN!



Mobbing hat viele Gesichter

Lästereien, Aggressionen, man wird nicht mehr nach seiner Meinung gefragt, Kollegen geben Informationen nicht weiter, Wissen wird geheimgehalten, Weiterbildungen, Beförderungen und interessante Aufgaben laufen ohne einen, Kollegen sind nur nett und kommen auf einen zu, wenn sie etwas wollen – und zwar nicht etwa einen Rat, sondern dass man ihnen Arbeit abnimmt. Das geht oft bis hin zur Sabotage: Intrigen werden geschmie-det, Sachen verschwinden, damit der andere schlecht dasteht.

Mobbing kann jeden treffen!

Mobbing nennt man das systematische Anfeinden, Schikanieren oder Diskriminieren von Arbeitnehmern untereinander oder durch Vorgesetzte über längere Zeit.

Jede neunte Person im erwerbsfähigen Alter wurde im Verlauf ihrer Erwerbstätigkeit schon mindestens einmal gemobbt.

Jeder „Fall“ kostet 15.000 bis 50.000 € durch Fehlzeiten, Arbeitszeit für (oft vergebliche) Problemlösungen, innere oder tatsächliche Kündigung, Ersatzbeschaffung und/oder Einarbeitung von Personal, Qualitätsprobleme und Leistungsausfälle (AOK).

Angst spielt auf beiden Seiten eine große Rolle.

Die Gründe für Mobbing können vielfältig sein, z. B. Neueinstieg in Betrieb oder Abteilung, persönliche Eigenheiten und Wertvorstellungen, Ungerechtigkeitsgefühle bezüglich Anerkennung, Aufmerksamkeit, Wertschätzung, Macht und Kompetenzen, unterschiedliche Absichten und Ziele, geringe Kooperations- und Kompromissbereitschaft.

Mobbing kann zu vielfältigen gesundheitlichen Problemen führen.

Für die Betroffenen bedeutet das oft einen langen Leidensweg: Da leidet das Selbstwertgefühl, man kann seine Leistung nicht mehr abrufen, wird stiller, bringt sich nicht mehr ein, was dann von den Kollegen wieder als Faulheit interpretiert werden kann. Das Gefühl der permanenten Überforderung wird zum

ständigen Begleiter. Dauerfrust bei der Arbeit, ständige enorme Anspannung und Stress können krank machen, angefangen bei nachlassender Leistungsfähigkeit, Ängsten, Unruhe, Übelkeit, Aggressionen, Kopfschmerzen, Verstimmungen, Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen, bis hin zu Depressionen und Magen-Darm-Problemen. Derartige gesundheitliche Probleme sollte man möglichst frühzeitig behandeln lassen.

Sich möglichst frühzeitig Hilfe suchen

Wichtig ist, sich nicht als Versager zu fühlen, sondern zu erkennen, dass man sich in einer Mobbing-Situation befindet, und sich frühzeitig Hilfe und Gesprächsmöglichkeiten zu suchen – z. B. den Betriebs- oder Personalrat, Vorgesetzte oder andere Führungskräfte informieren, um Bewältigungsstrategien zu erarbeiten, den Konflikt zu versachlichen und die Situation vielleicht zu entschärfen. Vor allem geht es darum, zu zeigen, dass man nicht alles mit sich machen lässt. Trotzdem hilft oft nur der Weg vor Gericht.

Was kann man tun, um beim nächsten Mal besser gewappnet sein?

Ohne eine Entscheidung zur Veränderung gelingt das nicht. Wir Menschen neigen dazu, unsere Gedanken und Gefühle im Mittelpunkt zu sehen, uns auszumalen, was schlimmstenfalls passieren kann – unser Versagen. Das wird schnell zu einer schlechten Gewohnheit.

Wer jemandem Paroli bietet, sollte das auf jeden Fall ruhig und nüchtern tun und sachlich begründen können. Sonst rutscht man schnell in ein trotziges oder beleidigendes Verhalten und erweckt dann schnell einen unprofessionellen, ja „kindischen“ Eindruck.

Von anderen Betroffenen lernen

Sich in der Mobbing-Selbsthilfegruppe mit andere Betroffenen auszutauschen kann helfen, aus diesem Teufelskreis auszubrechen, seine stressige Gedanken- und Gefühlswelt zu verlassen und sich auf die Verwirklichung dieser Ziele zu konzentrieren. Der erste Schritt

dazu ist, den Gedankenstrom und die Schwierigkeiten zu akzeptieren, die es auf dem Weg gibt. Das versetzt dann in die Lage, seine Möglichkeiten zu checken und ins Handeln zu kommen. Die aktive Rolle liegt dabei immer beim Betroffenen selbst.

Die Mobbing-Selbsthilfe Ingolstadt bietet dazu:

- ▶ -Einen geschützten Rahmen
- ▶ -Motivation
- ▶ -Die Chance, voneinander zu lernen
- ▶ -Beratung
- ▶ -Anleitung
- ▶ -Feedback
- ▶ -Unterstützung

Die Mobbing-Selbsthilfe Ingolstadt gibt es seit ca. 3 Jahren. Wir verstehen uns als zusätzliches Angebot, z.B. zu einer parallel stattfindenden Therapie.

Wir helfen dabei,

- ▶ Die innere Balance wiederzufinden
- ▶ alternative Verhaltensstrategien zu entwickeln, z. B. durch Rollenspiele
- ▶ sich emotional und mental auf Ziele vorzubereiten
- ▶ Selbstbewusstsein und Grenzen aufzubauen

Die Teilnahme ist kostenlos. Mitmachen kann jeder, der offen ist für Selbstreflexion, bereit zu lernen, Chancen zu erkennen und im besten Fall auch zu nutzen.

Die Mobbing-Selbsthilfe Ingolstadt trifft sich alle 14 Tage, immer mittwochs, jeweils in den geraden Wochen, um 19.30 Uhr im Bürgerhaus „Alte Post“, Raum A 2, Kreuzstr. 12 in 85049 Ingolstadt.

Achtung: Gruppentreffen finden wegen der hohen Fluktuation momentan nur statt, wenn Anmeldungen vorliegen!

Kontakt

Info und Anmeldung unter
Tel. 0841/9373937 oder:
www.mobbing-selbsthilfe-in.de/to

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew

Ortsgruppe Neuburg

Die Erkrankung

Die Spondylitis ankylosans (Morbus Bechterew) ist eine schmerzhafte, chronisch verlaufende entzündlich-rheumatische Erkrankung, die sich vor allem an der Wirbelsäule auswirkt. Entzündungen der Gelenke zwischen Wirbeln und Rippen sowie zwischen Kreuz- und Darmbein können (müssen aber nicht) zur Verknöcherung der Gelenkumgebung und zur knöchernen Überbrückung der Gelenke führen. Die Fol-



ge kann eine teilweise, im Endstadium auch vollständige Versteifung, oft in mehr oder weniger nach vorne gebeugter Haltung (Kyphose) und außerdem eine Brustkorbstarre, die das Atemvolumen einschränkt, sein.

Die Krankheit beginnt meistens zwischen dem 15. und 30. Lebensjahr. Sie verläuft in Schüben und ist individuell unterschiedlich. Phasen hoher Krankheitsaktivität mit erheblichen Schmerzen, Abgeschlagenheit und manchmal auch Fieber wechseln mit solchen relativen Wohlbefindens.

Gelenke außerhalb der Körperachse, Sehnenansätze (z.B. Achillessehne), Augen (Regenbogenhautentzündung, Iritis) und innere Organe können mitbetroffen sein.

Behandlung

Die Bechterewsche Erkrankung ist bis heute mit gängigen Therapieverfahren nicht heilbar. Die Behandlung muss mehr oder weniger das ganze Leben lang fortgeführt werden. In der DVMB Bayern (DVMB-by.de) gibt es neben Neuburg, Ingolstadt, Pfaf-

fenhofen, Donauwörth noch weitere zahlreiche Selbsthilfegruppen, die regelmäßige Behandlungen in Form von ärztlich verordneten Funktionstrainingsrezepten mit anerkannten Physiotherapeuten durchführen. Beratung und Erfahrungsaustausch gehören jedoch genauso zum Konzept der Selbsthilfe.

Neuburg

In Neuburg findet wöchentlich jeweils am Donnerstag um 19.00 Uhr im Städti-

schen Hallenbad (Parkbad Grünauer Strasse) das Funktionstraining (Wassergymnastik) statt.

In der Ferienzeit (Hallenbad überfüllt) sowie in den Sommermonaten (Hallenbad geschlossen) machen wir individuell abgestimmte Unternehmungen, i.d. R. auch donnerstags. Hier ist dringend eine vorherige Kontaktaufnahme mit der Gruppensprecherin oder Therapeutin notwendig.

Wir treffen uns regelmäßig neben dem Funktionstraining zum Erfahrungsaustausch, beim Stammtisch, beim Sommerfest, Badefahrten und Weihnachtsfeier. Neue Mitglieder mit Partner sind hier herzlich willkommen. Ebenso wird die Mobilität und positive Lebenseinstellung bei jedem einzelnen Mitglied trotz Handicap „Morbus Bechterew“ gefördert.

Kontakt

Ansprechpartner in
Bezug auf Therapie und
Leiterin der Therapie ist
Frau Eva Enzmann,
Tel. 0 84 31/60 53 83
E-Mail:
enzmann@dvmb-by.de

DVMB

Das Netzwerk zur Selbsthilfe
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew
Landesverband Bayern e.V

Polio-Selbsthilfegruppe in Ingolstadt und Umgebung



Wir sind

Menschen, die in ihrer Kindheit an Kinderlähmung erkrankt sind und sich nun mit den Spätfolgen der Polio und ganz speziell mit den Symptomen des Post-Polio-Syndroms auseinandersetzen müssen.

Im Oktober 2004 haben wir uns zu einer Selbsthilfegruppe Poliobetroffener in Ingolstadt und Umgebung zusammengeschlossen.

Unsere Mitglieder kommen aus der gesamten Region. Derzeit besteht unsere Gruppe aus ca. 50 Mitgliedern.

„Unser Anliegen ist es, die Situation der von Spätfolgen der Kinderlähmung, und insbesondere vom Post-Polio-Syndrom betroffenen Menschen in unserer Region nachhaltig zu verbessern“.

Polio/Post-Polio-Syndrom (PPS)

Erst durch die Einführung der Massenimpfungen Anfang der 60er Jahre gestoppt, waren allein in Deutschland in den Jahren von 1950 bis 1961 mehr als 55.000 Menschen an „Kinderlähmung“ (Poliomyelitis) erkrankt.

Viele starben an der Virusinfektion, eine große Anzahl der Überlebenden erlitt mehr oder minder stark ausgeprägte Lähmungen.

Trotz einer Vielzahl von körperlichen Beeinträchtigungen konnten Poliobetroffene mit dem Einsatz von Hilfsmitteln und ihrer sprichwörtlichen Willensstärke ihr Leben über viele Jahre hinweg aktiv und positiv gestalten.

Neben den Folgen von lähmungsbedingten Fehlbelastungen treten bei etwa 70 Prozent der Polio-Patienten nach einer jahrzehntelangen stabilen Phase neue Krankheitssymptome auf, z.B.:

- Muskelschwächen und -lähmungen



Gruppenfahrt Salzburg, Stadtführung, Oktober 2016

- ▶ ungewöhnliche Erschöpfungszustände
 - ▶ Muskel-, Gelenk- und Knochenschmerzen
 - ▶ Probleme mit der Atmung
- Als Ursache gilt die chronische Überforderung und in Folge dessen das Zugrundegehen der bei der Polio-Ersterkrankung verbliebenen und geschädigten Nervenzellen (Motoneuronen) als erwiesen.

Die unter dem Fachbegriff „Post-Polio-Syndrom“ (ICD-10-G14) zusammengefassten Symptome bedeuten für die Betroffenen oft einen tiefen Einschnitt in ihre bisherige Lebensführung.

Wir wollen

- ▶ Ansprechpartner für Polio- und PPS-Betroffene und ihre Angehörigen sein
- ▶ uns durch den Austausch unserer persönlichen Erfahrungen und durch gemeinsame Freizeitaktivitäten gegenseitig unterstützen
- ▶ Wissen über den Krankheitsverlauf und Therapiemöglichkeiten weitergeben
- ▶ Verständnis wecken für die besondere Lebenssituation der Betroffenen
- ▶ Ärzte und Therapeuten vor Ort für das Thema Poliospätfolgen und PPS sensibilisieren und geeignete Hilfsangebote einfordern

Wir organisieren

- ▶ Gruppentreffen zum Erfahrungsaustausch
- ▶ Fachvorträge und Seminare
- ▶ gesellschaftliche Unternehmungen

Wir setzen uns für die Teilhabe und Barrierefreiheit von körperbehinderten Menschen ein und bieten

- ▶ die Weitergabe von Fachinformationen im Sinne der „Hilfe zur Selbsthilfe“
- ▶ die kostenlose Ausleihe von Fachliteratur

Im Mittelpunkt unserer Aktivitäten steht die gegenseitige Unterstützung.

Die Arbeit unserer Selbsthilfegruppe wird durch die „Regionale Fördergemeinschaft der Krankenkassen Runder Tisch Region 10, Ingolstadt“ und aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Soziales, Familie und Integration gefördert.

Als Regionalgruppe 66 sind wir Mitglied

- ▶ im BV Polio e.V. Landesverband Bayern

Der Landesverband vernetzt die bayerischen Regionalgruppen, unterstützt deren Öffentlichkeitsarbeit und schult die Gruppensprecher für ihre Arbeit vor Ort.

Weitere Infos: www.polio-lv-bayern.de

- ▶ im Bundesverband Polio e.V.

Mit Unterstützung eines medizinisch-wissenschaftlichen Beirates berät der Bundesverband zu spezifischen Themen bezüglich Polio und PPS und informiert mit der 4x im Jahr erscheinenden Mitgliederzeitschrift POLIO NACHRICHTEN, mit Informationsschriften und Flyern.

Weitere Infos: www.polio-selbsthilfe.de

Gruppentreffen

Unsere Gruppentreffen finden in der Regel alle zwei Monate in Ingolstadt an einem Mittwochnachmittag statt.

Ort: Pfarrheim St. Christoph,
Jurastraße 10, 85049 Ingolstadt

Kontakt

Anna Rausch (Gruppensprecherin)
Leonhardstraße 8, 85088 Vohburg
Tel.: 08457/583, E-Mail: pps-sh.rausch@t-online.de

Daniel Koller (Stellvertreter)
Prinz-Franz-Str. 7, 85051 Ingolstadt
Tel.: 0841/93766642, Mobil: 0176 5782 7593
E-Mail: newrifle@gmx.de

Homepage: www.polio-sh-ingolstadt.de

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns auf Sie!



Von Mensch zu Mensch

Kliniken St. Elisabeth

Kompetenz und Fürsorge in Neuburg an der Donau



Medizinische Klinik I unter neuer Leitung

Kardiologie, Angiologie, Pneumologie und internistische Intensivmedizin

In der Medizinischen Klinik I behandeln Chefarzt Dr. Harald Franck und seine beiden Oberärzte Dr. Julia Seiler und Dr. Michael Graf (v.r.n.l.) Patienten mit Herz-, Gefäß-, Lungen- und Nierenerkrankungen. Ende 2017 wird hier ein hochmodernes Herzkatheterlabor mit allen gängigen Verfahren der invasiven Kardiologie eröffnet.

Aktuelles Leistungsspektrum (Auswahl)

- Umfangreiche Ultraschalldiagnostik
- Implantation von Herzschrittmachern, Defibrillatoren, Ereignisrecordern inkl. Nachsorge
- Langzeiterzrhythmusanalyse
- Elektrobildung v. Herzrhythmusstörungen
- Perikardpunktionen
- Belastungs-EKG und Kipptischuntersuchungen
- Duplexsonographie d. gesamten Gefäßsystems
- Dopplerverschlussdruckmessungen
- Lungenfunktionsprüfung durch Spirometrie und Bodyplethysmographie
- Bronchoskopie mit Gewebsentnahmen
- Nierenersatzverfahren: Hämodialyse (in Kooperation mit Praxis Dres. Aigner und Stadler)

www.kliniken-st-elisabeth.de

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015 und „Ausgezeichnet. Für Kinder.“ nach GKInD

Gemeinsam für ein g und Bürokratieabba

Kirche

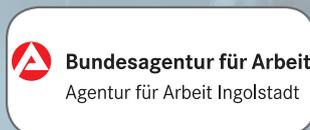


Ihr Gesundheits

Gewerks



Kostenträger



Leistungs



Wir arbeiten gemeinsam mit den beteiligten Arbeitgebern daran:

- ▶ einen Hilfebedarf zeitnahe zu erkennen
- ▶ Qualifizierungsmaßnahmen zur Verfügung zu stellen
- ▶ gezielte Präventions-, Rehabilitations-, Nachsorgemaßnahmen anzubieten, die sowohl auf die persönlichen Bedürfnisse und die Anforderungen am Arbeitsplatz abgestimmt sind
- ▶ gute Arbeitsbedingungen
- ▶ eine Über-, Unter-Fehlversorgung zu vermeiden

Gesundes Berufsleben in unserer Region

Netzwerk Leben

Verbände



Leistungsanbieter



Arbeitgeber



Universitäten



- ▶ Unterstützung bei der Wiedereingliederung am Arbeitsplatz
- ▶ die richtige Versorgung zum richtigen Zeitpunkt zur Verfügung zu stellen und eine lückenlose Versorgungskette bereitzuhalten ohne lange Wartezeiten
- ▶ die vorgegebenen Leitlinien in der Versorgung umzusetzen und die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse einzubeziehen

Wir wünschen uns, dass Sie gesund bleiben.

Sollten Sie erkrankt sein, möchten wir Ihnen helfen schnell wieder gesund zu werden!

Gesundheitsnetzwerk Leben

Die Betriebsmedizin sorgt für gesunde Augen im Klinikum Ingolstadt durch das „Mobile Tele-Augenkonsil“



Betriebliche Gesundheitsförderung sollte immer sehr gezielt und individuell auf die Bedürfnisse der Beschäftigten ausgerichtet sein. Der größte „Motivationsmotor“ sind Maßnahmen, die gesund erhalten und zeitgleich noch für Zeitersparnis sorgen. Berufstätige betreuen und versorgen neben ihrer Arbeit häufig Kinder oder auch pflegebedürftige Angehörige. Allein die Koordination der damit verbundenen Terminplanungen ist eine große Herausforderung, so dass an die eigene Gesundheit häufig gar nicht mehr gedacht wird. Gerade in den Unternehmen mit einem hohen Frauenanteil ist hier besondere Achtsamkeit und gezielte Hilfe gefordert.

Gesunde Augen sind eine wichtige Voraussetzung für die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz. Erkrankungen werden häufig erst bemerkt, wenn die Sehfähigkeit bereits eingeschränkt ist. Termine bei Augenärzten sind nicht selten mit längeren Wartezeiten verbunden. Wir freuen uns deshalb sehr, dass unter Begleitung der Betriebsmedizin am Gesundheitstag im Klinikum Ingolstadt das „Mobile Tele-Augenkonsil“ von den Beschäftigten genutzt werden konnte. Der Einsatz moderner Informationstechnologien, verbunden mit ärztlicher Kompetenz und Erfahrung ermöglicht eine gezielte Vorsorge und eine geeignete und vor allem rechtzeitige Behandlung.

GO hat mit Frau Dr. med. Regina Guba-Albert, Betriebsärztin im Klinikum Ingolstadt, mit Birgit Mederer, Betriebsrätin im Klinikum Ingolstadt, Stefan Anders, Untersucher Talkingeyes & more GmbH und Prof. Dr. med. Siegfried Jedamzik, Geschäftsführer der Bayerischen TelemedAl-

lianzen und Vorsitzender von GOIN, gesprochen.

GO: Vielen Dank Frau Dr. Guba-Albert, dass Sie sich heute die Zeit für uns nehmen und wir einige Fragen an Sie richten dürfen. Können Sie uns einen Einblick über die Vorbereitungen und über den Ablauf am Gesundheitstag geben?



FRAU DR.GUBA-ALBERT: Ein Gesundheitstag soll für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Klinikums etwas bieten. Von daher muss man sich im Vorfeld immer ein paar Gedanken machen, was für möglichst viele Personen eine sinnvolle Sache ist. Wobei es auch die örtlichen Gegebenheiten sowie die finanziellen Mittel zu berücksichtigen gilt. Durch unsere Mitarbeit im Gesundheitsnetzwerk Leben hatten wir das große Glück, am „Mobilen Tele-Augenkonsil“ (siehe auch GO – Magazin Nr.6/2016) teilzunehmen.

Die Augen sind eines unserer wichtigsten Sinnesorgane.

Sie zu prüfen, ist für alle Lebenslagen – beruflich wie privat – immer sinnvoll. Zum einen kann es mit zunehmendem Alter „normale“ Einschränkungen geben. Hier sei nur an die Lesebrille gedacht, auf die fast jeder von uns irgendwann einmal zurückgreifen

muss. Zum anderen gibt es noch andere, wesentlich gravierendere Augenprobleme, die für den Einzelnen erhebliche Folgen haben können. Aber wenn beispielsweise Veränderungen an der Netzhaut, häufig verursacht durch hohen Blutdruck und Diabetes, oder an der Makula, dem Punkt des schärfsten Sehens, frühzeitig erkannt und behandelt werden, kann deren Verlauf deutlich abgemildert werden!

Kontakt:



Dr. med. Regina Guba-Albert Medizinisches Versorgungszentrum

Klinikum Ingolstadt GmbH
Praxis für Betriebsmedizin
Levelingstraße 21
85049 Ingolstadt
Telefon: 08 41/8 80-11 90
Fax: 08 41/8 80-11 90
E-Mail:
regina.guba-albert@mvz-ingolstadt.de

Wenig Vorarbeit durch das „Mobile Tele-Augenkonsil“

Dank des „Mobilen Tele-Augenkonsils“ hielt sich unsere Vorarbeit für den Gesundheitstag in Grenzen. Das Gerät, der Untersucher sowie Informationsmaterialien wurden zur Verfügung gestellt. In Absprache mit Frau Mederer, die den gemeinsamen Gesundheitstag von Betriebsrat und Geschäftsführung weitgehend organisiert hat, mussten wir nur einen geeigneten Platz finden. Dieser sollte sowohl die Möglichkeit bieten, den Anamnesebogen diskret, in Ruhe und unter Beachtung des Datenschutzes durchzusprechen sowie die Untersuchung, die nur wenige Minuten dauerte, durchzuführen.

Für die Teilnehmer war besonders angenehm, dass keine pupillenerweiternden Augentropfen notwendig waren, so dass sie nach der Untersuchung keinerlei Einschränkungen hatten. Da auch die Auswertung extern über das „Mobile Tele-Augenkonsil“ lief, war unsererseits bis auf die Sichtung und Verteilung der Befunde keine weitere Nacharbeit nötig.

GO: Sind Sie im Nachhinein betrachtet mit dem Ablauf zufrieden?

FRAU DR.GUBA-ALBERT: Ich bin mit dem Ablauf sehr zufrieden! Das Interesse unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter war so groß, dass nicht alle, die gern an dieser Untersuchung teilgenommen hätten, auch teilnehmen konnten.

Daher werden wir den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Klinikums das Augenkonsil noch einmal im September für drei Tage in unserer Praxis für Betriebsmedizin anbieten. Die Aktion wird via Intranet angekündigt werden und mit fester Terminvergabe im Vorfeld geschehen. So ist eine noch bessere, gezielte Probandensteuerung möglich und auch der normale Praxisverkehr kann ungestört parallel laufen.

GO: Wie viele Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter haben das Angebot genutzt?

FRAU DR.GUBA-ALBERT: Das Interesse war groß. Insgesamt haben 37 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter das „Mobile Tele-Augenkonsil“ genutzt, 19 haben sich bereits für die Untersuchung im September vormerken lassen.

GO: Gab es Empfehlungen für die Konsultation eines Augenarztes und ggf. wie viele?

FRAU DR.GUBA-ALBERT: Bei zwei getesteten Mitarbeitern war ein Augenarztbesuch dringend angeraten! Außerdem fanden sich hypertensive Retinopathien im Stadium I bei zehn Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und weitere vier hypertensive Retinopathien im Stadium II – auch diese Gruppen sollten sich regelmäßig bei einem Augenarzt vorstellen. Bei den übrigen

21 getesteten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gab es keine Auffälligkeiten, es handelte sich um Normalbefunde.

Das Mobile Tele-Augenkonsil ist Unternehmen zu empfehlen!

GO: Können Sie das „Mobile Tele-Augenkonsil“ auch anderen Unternehmen empfehlen?

FRAU DR.GUBA-ALBERT: Das „Mobile Tele-Augenkonsil“ kann ich nur weiterempfehlen! Zum einen, weil es eine wirklich einfache und sinnvolle Sache für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist. Zum anderen, weil der Aufwand für die Unternehmen wirklich überschaubar ist.

GO: Herzlichen Dank Frau Dr. Guba-Albert für Ihr unermüdliches Engagement für ein gesundes Berufsleben und Bürokratieabbau in der Region.

Die Gesundheit und Zufriedenheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern hat Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit und die Leistungsbereitschaft. Umso wichtiger ist es, dafür zu sorgen, dass Erkrankungen frühzeitig erkannt und behandelt werden. Wir wünschen Ihnen auch weiterhin viel Kraft und Mut für Ihre verantwortungsvolle Arbeit.

GO: Frau Mederer, als Betriebsrätin im Klinikum Ingolstadt war es neben vielen anderen Aufgaben auch Ihre Aufgabe den Gesundheitstag zu organisieren? Welche Hürden mussten Sie dabei überwinden und welche Vorlaufzeit war für die Organisation erforderlich?

FRAU MEDERER: Von der Idee der Teilnahme am Gesundheitstag waren nahezu alle teilnehmenden Bereiche begeistert und haben sich bereit erklärt aktiv mit zu gestalten. Bis auf ein paar kleine technische Probleme z.B. der Transport des Organmodells „Herz“ im Klinikum, gab es keine weiteren Hürden. Die Vorlaufzeit der Planung des Gesundheitstages waren so ca. drei Monate.

GO: Was war Ihnen bei der Planung des Gesundheitstages besonders wichtig?

FRAU MEDERER: Dass den Mitarbeitern ein möglichst breites medizinisches Spektrum geboten wird. Da ich ja auch vor meiner Tätigkeit als Betriebsrätin als Krankenschwester tätig war, habe ich natürlich den Vorteil, dass ich genau die Schwerpunkte und Präventionsmaßnahmen der Kollegen/Innen kenne.

GO: Gab es auch Wünsche aus der Belegschaft und konnten Sie diese Wünsche berücksichtigen?

FRAU MEDERER: Im Vorfeld wurden an mich keine Wünsche herangetragen. Unsere Mitarbeiter/Innen lassen sich gerne überraschen.

GO: Wie ist es Ihnen gelungen, trotz des Gesundheitstages, den Arbeitsablauf im Klinikum zu gewährleisten? Wurde allen Mitarbeitern/Innen die Gelegenheit gegeben den Gesundheitstag zu nutzen?

Patientenwohl steht auch am Gesundheitstag immer im Vordergrund

FRAU MEDERER: Aufgrund des Schichtbetriebes konnten die Mitarbeiter/Innen, vor oder nach der Dienstzeit und auch während der Pausen daran teilnehmen. Alle Mitarbeiter/Innen konnten diese Gelegenheit nicht nutzen, da das Wohl unserer Patienten natürlich im Vordergrund steht. Aufgrund der Arbeitsbelastung sind Unterbrechungen während der Arbeitszeit nur schwer möglich. Ich freue mich sehr darüber, dass ca. 800 Kollegen/Innen am Gesundheitstag teilgenommen haben.

GO: Haben Sie schon ein Feedback aus der Belegschaft bekommen? Was wurde besonders gut angenommen?

FRAU MEDERER: Das Feedback war sehr positiv. Viele Kollegen/Innen bedankten sich bei mir für die gute Organisation und meinten, da steckt auch Herzblut von mir dahinter (mir ist das wirklich auch ein persönliches Anliegen) zum Wohle der Kollegen/Innen. Da kommt mir immer wieder mein medizinisches Vorwissen zugute, man denkt und fühlt mit den Kollegen/Innen.

GO: Gibt es eine Planung von weiteren Maßnahmen zur Gewährleistung der Nachhaltigkeit?

FRAU MEDERER: Es war immerhin schon der fünfte Gesundheitstag, seit dem Jahr 2011 und weitere werden sicherlich folgen. Bei erkannten gesundheitlichen Defiziten wurden die Beschäftigten einer Behandlung zugeführt oder Kontakte vermittelt. Regelmäßig werden Mitarbeiter/Innen erfolgreich motiviert, präventive Angebote wahrzunehmen.

GO: Haben Sie eine Empfehlung für andere Unternehmen?

Motivationsmotor Gesundheitsvorsorge

FRAU MEDERER: Ich kann nur jedem Unternehmen raten, ähnliche Maßnahmen durchzuführen. So ein Tag dient der Gesundheitsvorsorge der Belegschaft und trägt zur Motivation innerhalb des Betriebes bei. Die Mitarbeiter/Innen erkennen, dass sich der Arbeitgeber auch für die Gesundheit der Belegschaft engagiert.

GO: Wir danken Ihnen für Ihre Arbeit und Ihren Einsatz zum Wohl der Menschen im Klinikum und in der Region. Wir wünschen Ihnen auch weiterhin viel Freude, Gesundheit und gutes Gelingen.

GO: Vielen Dank, Herr Anders, dass Sie uns heute Informationen zu dem mobilen Tele-Augenkonsil geben. Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um ein Tele-Augenkonsil bei Arbeitgebern durchzuführen?

HERR ANDERS: Voraussetzungen gibt es keine. Jeder kann an der Untersuchung teilnehmen. Von Vorteil wäre ein ruhiger Raum. Auch sollte der Anamnesebogen im Vorfeld von den Patienten ausgefüllt und Termine im 15-Minuten Takt vergeben werden.

GO: *Wieviel Vorbereitungszeit benötigen Sie, um mit der Augenuntersuchung starten zu können?*

HERR ANDERS: Zum Aufbau der Geräte benötigt man ungefähr 20-30 Minuten. Danach erfolgt noch ein Testlauf. Wenn alles glatt läuft kann nach 35 Minuten mit den Untersuchungen gestartet werden.

GO: *Wie viel Zeit wird für die Augenuntersuchung benötigt und wie viele Patienten können Sie maximal an einem Tag untersuchen?*

HERR ANDERS: Ich plane für eine Untersuchung 15 Minuten ein. Am Tag können ca. 30 Patienten untersucht werden.

GO: *Wie viele Personen haben das mobile Tele-Augenkonsil inzwischen genutzt?*

HERR ANDERS: Seit 2003 wurden ca. 75.000 Patienten untersucht. Diese wurden von uns und unseren kooperierenden Ärzten mittels Funduskamera durchgeführt. Das OCT-Gerät kommt seit ca. 2 Jahren zum Einsatz. Bis jetzt wurden damit ungefähr 500 Patienten untersucht.

Augentropfen zur Pupillenerweiterung sind durch die Telemedizin nicht mehr erforderlich!

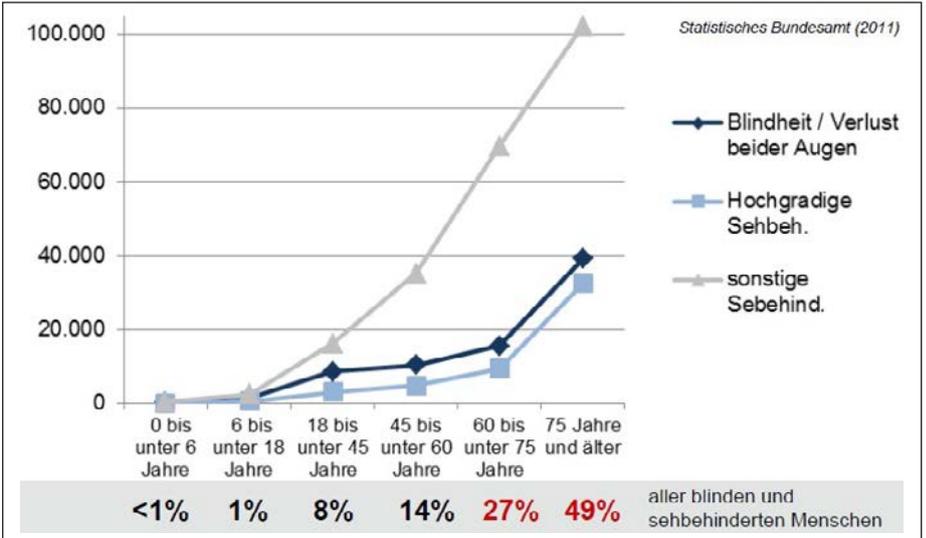
GO: *Wo sehen Sie die Vorteile für die Patienten? Kann es auch Nachteile geben?*

HERR ANDERS: Eine genaue und gründliche Untersuchung des Augenhintergrundes war bisher nur dann möglich, wenn die Pupille mit Augentropfen erweitert wurde. Für den Patienten ist das oft sehr unangenehm. Bei der Untersuchung mit dem OCT-Gerät ist eine vorherige Pupillenerweiterung nicht erforderlich. Nachteile sind mir nicht bekannt.

GO: Wir danken Ihnen, für diese wichtigen Informationen und den Einblick in Ihre Arbeit. Wir wünschen Ihnen auch weiterhin viel Erfolg auf diesem neuen Weg für mehr Gesundheit im Berufsleben in der Region.

Volkskrankheit Sehbehinderung und die gravierenden Nebenwirkungen

Nach Aussage des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes e.V. (DBSV) und



der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) steigt das Risiko einer Augenerkrankung, die das Sehen bedroht mit zunehmendem Alter rapide an. Die Wissenschaft geht mittlerweile von über 7 Millionen Betroffenen in Deutschland aus. Die Dimension von Volkskrankheiten ist erreicht. Die Auswirkungen für die Betroffenen und das Umfeld sind Anlass genug frühzeitig zu handeln. Neben einer eingeschränkten bis zum völligen Verlust führenden Lesefähigkeit sind tagesformabhängiges Sehen, Einschränkungen in der Mobilität, erhöhtes Sturzrisiko, Reduzierung der sozialen Kontakte, psychische Veränderungen und Einschränkungen der lebenspraktischen Fähigkeiten die Auswirkungen dieser Krankheiten.

HERR PROF. DR. JEDAMZIK: Das Nachlassen der Sehkraft wird von Bewohnern in Alten- und Pflegeheimen oft klaglos hingenommen, weil sie nicht selten schon an mehreren behandlungsbedürftigen Erkrankungen leiden und niemanden belasten möchten. Viele Patienten/Innen sind auch körperlich gar nicht mehr in der Lage aus eigenen Kräften einen Augenarzt aufzusuchen. Das Pflegepersonal steht häufig unter

Zeitdruck und einer sehr hohen physischen und psychischen Belastung. Jede Terminplanung wird zu einer besonderen Herausforderung, so dass nicht immer genügend auf die eigene Gesundheit geachtet wird.

Eigenständigkeit und eine hohes Maß an Lebensqualität bis ins hohe Lebensalter ist wichtig für alle Bürger und Bürgerinnen. Die Angehörigen und auch das Pflegepersonal können erheblich entlastet werden. Die Telemedizin eröffnet uns neue Wege, die wir auch in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge nutzen können, um Menschen zu helfen und zu entlasten.

Gemeinsam ist es uns eine Herzensangelegenheit für gutes Sehen in der Region zu sorgen.

4. Fachtagung für ein gesundes Berufsleben

Thema: „Eine Versorgungskette sorgt für die richtige Versorgung zum richtigen Zeitpunkt und unterstützt beim Wiedereinstieg ins Berufsleben“

Intention: Mit der Fachtagung wird ein Einblick in schwere Kopfverletzung, die Schulter/Knie-Anatomie, die Operationsmethoden, die Therapiemethoden und die Inhalte sowie die Möglichkeiten einer bestehenden Versorgungskette von Prävention, Rehabilitation und Nachsorgemaßnahmen vermitteln. Zeitgleich wird aufgezeigt, wie der Wiedereinstieg in den Arbeitsprozess durch die Zusammenarbeit mit den Betriebsärzten erleichtert werden kann. Experten aus der Praxis geben aktuelle Handlungsansätze für Präventionsmaßnahmen und zeigen gezielte Hilfestellungen bei der Versorgung sowie bei der Wiedereingliederung von berufstätigen Patienten auf.

Termin: Mittwoch, den 19.07.2017, ab 14.00 Uhr

Ort: Danuvius-Klinik Pfaffenhofen

Form: Interdisziplinäre Fachtagung mit Fachvorträgen und gemeinsamen Austausch



Foto: GOIN

Veranstalter: GOIN in Zusammenarbeit mit den Partnern im Gesundheitsnetzwerk Leben

Die Veranstaltung richtet sich im Besonderen an:

Ärzte aller Fachrichtungen, Betriebsärzte, Psychotherapeuten, Psychologen, Fachberater und Therapeuten, Sozialdienste, Personalreferenten und Führungskräfte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit und alle Personen, die als Akteure im Betrieb die Gesundheitsfürsorge sichern und entwickeln.

Für die Teilnahme an der Fachtagung hat die Bayerische Landesärztekammer 6 Fortbildungspunkte genehmigt.

Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung direkt bei GOIN an:

E-Mail:

mandy.schuster@go-in-ingolstadt.de

Telefon: 08 41/8 86 68-13

Fax: 08 41/8 86 68-18

Entwicklung von Präventionsmaßnahmen für Unternehmen

Bewegungstherapeutische Maßnahmen sind ein wichtiger Bestandteil einer ganzheitlichen Behandlungskette. Eine enge Zusammenarbeit zwischen Behandlern und Sportwissenschaftlern gewährleistet eine schnelle Hilfe für kranke Patienten. Arbeitsunfähigkeit kann dadurch vermieden oder verkürzt werden und das Behandlungsziel kann schneller erreicht werden. Entscheidend ist, dass zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Maßnahmen eingeleitet und durchgeführt werden.

Auch immer mehr Arbeitgeber nutzen das Know-how von Sportwissenschaftlern für die Entwicklung und Durchführung zielgenauer Präventionsmaßnahmen in Ihren Unternehmen bzw. Betrieben.

GO hat mit Herrn Stefan Rosenberg, Geschäftsführer von Physio Competence und Zentrum für Physiognostik und Medizinisches Aufbautraining, gesprochen.



GO: Herr Rosenberg, herzlichen Dank, dass Sie sich heute die Zeit nehmen und uns einen kleinen Einblick in Ihr umfangreiches Aufgabengebiet geben. Sie haben sich für eine Partnerschaft im Gesundheitsnetzwerk Leben entschieden. Wodurch wurden Sie auf das Netzwerk aufmerksam und was verbindet Sie mit der Region?

HERR ROSENBERG: Sehr gerne. Ein Schwerpunkt meiner unternehmerischen Aktivitäten liegt seit vielen Jahren im Raum

Ingolstadt. Dazu gehören langjährige Partnerschaften mit ortsansässigen Firmen im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung (wie z.B. mit der Audi AG) sowie mein seit 2005 bestehendes Zentrum für Physiognostik und Medizinisches Aufbautraining in der Limes-Therme in Bad Gögging. Durch die damit verbundenen Geschäftskontakte bzw. Tätigkeiten wurde ich auf das Netzwerk aufmerksam und freue mich nun, Teil dieser starken Gemeinschaft zu sein!

GO: Warum ist es Ihnen wichtig in diesem Netzwerk mitzuwirken und was erhoffen Sie sich durch die Zusammenarbeit?

HERR ROSENBERG: Ein Hauptziel des Netzwerkes ist die Optimierung der regionalen Gesundheitsversorgung und ich möchte dieses Vorhaben gerne mit meinem Leistungsangebot unterstützen. Von der Zusammenarbeit mit anderen Netzwerkpartnern erhoffe ich mir neben dem fachlichen Austausch vor allem positive Synergieeffekte zum Wohle der Patienten bzw. Berufstätigen in der Region.

GO: Mit welchen Leistungen möchten Sie sich in das Netzwerk einbringen?

HERR ROSENBERG: Unser Leistungsangebot gliedert sich in 3 Bereiche:

1. Für Privatkunden und Leistungssportler haben wir das sog. Functional Balance Plus-Programm (FBP) entwickelt. Es handelt sich dabei um ein professionelles Einzelcoaching zur Vorbeugung bzw. Behandlung von Beschwerden am Bewegungsapparat. Nach einer physiognostischen Eingangsuntersuchung (PDnR) zur Ermittlung des individuellen Trainingsbedarfs wird ein maßgeschneiderter Trainingsplan erstellt und dem Kunden fachgerecht vermittelt, sodass ein anschließendes Training auch in Eigenregie problemlos funktioniert. Auf Wunsch begleiten wir den Trainingsprozess aber natürlich auch gerne weiter.

2. Diese Vorgehensweise haben wir im sog. Functional Balance Basic-Programm auch als Gruppencoaching im Angebot. Für bereits bestehende Trainingsgruppen, z. B. in regionalen Vereinen, Fitnesscentern, Betrieben oder Reha-Einrichtungen bieten wir einen mobilen Trainerservice an, führen aber auch eigene Gruppencodings durch, wie z. B. in Form unserer nach § 20 SGB zertifizierten Präventionskurse: Rücken-Fix, Functional Balance Training und Fit ab 60 (Funktionstraining) in Kooperation mit der Limes-Therme in Bad Gögging.

3. Der dritte Bereich ist die Unterstützung von regionalen Unternehmen beim Thema betriebliche Gesundheitsförderung, von der Bedarfsanalyse, über die Frage der Finanzierung bis hin zur Planung, Durchführung und Evaluierung konkreter Präventionsmaßnahmen.

Gezielte Präventionsmaßnahmen

GO: Welche Vorteile sehen Sie durch diese Zusammenarbeit für die Arbeitgeber?

HERR ROSENBERG: Sie ermöglicht den Arbeitgebern betriebliche Präventionsmaßnahmen anzubieten, die auf die individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse der Mitarbeiter zugeschnitten sind und damit einen hohen Wirkungsgrad erreichen. Dazu zählen u. a. Testings, Bewegungscoachings, Seminare und Workshops, aber auch die erwähnten zertifizierten Präventionskurse, die von den Krankenkassen bezuschusst werden können. Auf diese Weise lassen sich arbeitsbedingte Fehlzeiten reduzieren, Betriebskosten senken und die Produktivität bzw. Produktqualität erhöhen.

GO: Welche Vorteile sehen Sie für die Berufstätigen in der Region?

HERR ROSENBERG: In der heutigen Berufswelt sind einseitige Haltungs- und Bewegungsmuster weitgehend unvermeidbar. Häufig entstehen daraus muskuläre Ungleichgewichte, die spezifische Fehl- bzw. Überbelastungssituationen am Bewegungsapparat auslösen und bei dauerhafter Einwirkung zu Beschwerden und Erkrankungen führen. Die Functional Balance-Programme (Plus / Basic) sind gerade darauf ausgerichtet, muskuläre Funktionsdefizite zu entdecken und wirkungsvoll zu beheben und bieten daher auch in diesem Bereich zuverlässige Hilfe.

GO: Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für uns genommen haben und uns diesen Einblick gewährt haben. Wir freuen uns, dass Sie sich für die Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsnetzwerk Leben entschieden haben und kommen gern wieder, um über Ihre Erfahrungen in der Netzwerkarbeit zu berichten.

Kontakt:



Dipl.- Spl. univ. Stefan Rosenberg
Physio Competence
Geschäftsführer und Inhaber

Web: www.physio-competence.de

Fax: sr@physio-competence.de

Büro: 089/97 89 61 24

Mobil: 01 71/3 70 54 58

Konflikte im Berufsalltag

Tipps für ein gutes Miteinander im Betrieb



Ob im Beruf oder im Privaten: Konflikte sollte man nicht schwelen lassen, sondern offen und sachlich ansprechen. Wir geben Tipps, wie der Umgang mit schwierigen Kolleginnen und Kollegen gelingen kann.

Mit Kollegen verbringen viele Beschäftigte oft mehr Zeit als mit ihrer Familie und kennen die Belegschaft im Betrieb besser als ihre Nachbarn. Nichts kann einem die Freude an der Arbeit mehr vermiesen als Menschen, mit denen man nicht warm wird. Miesmacher, notorische Nörgler, lähmende Bedenkenträger und schlechte Stimmung im Team wirken sich nicht nur auf unsere Laune, sondern auch auf unsere Produktivität aus.

Es lässt sich kaum vermeiden, dass unser Berufsalltag manchmal auch von schwierigen Menschen begleitet wird. Hin und wieder sind Konflikte akzeptabel, Konkurrenzkämpfe normal und Reibungsverluste unvermeidlich. Manchmal jedoch zehren sie an unserer Geduld. Wir haben meistens nicht die Möglichkeit, uns die Kollegen auszusuchen. Ist es erst einmal zum Streit gekommen, steht man zwangsläufig vor der Herausforderung, einen Weg zu finden, wieder miteinander auszukommen. Denn in der Werkhalle oder im Büro können sich Beschäftigte in der Regel nicht oder nur schwer aus dem Weg gehen. Irgendwann ist man doch wieder gezwungen, zusammenzuarbeiten. Da hilft nur das klärende Gespräch.



Andere Sichtweise zulassen

Konflikte beruhen meist auf unterschiedlichen Interessen, Vorstellungen oder Meinungen, die sich – scheinbar oder tatsächlich – nicht miteinander vereinbaren lassen. Ein objektives Richtig oder Falsch gibt es in der Regel nicht, sondern verschiedene Sichtweisen auf ein Thema. Deshalb geht es im Konfliktgespräch nicht ums Rechthaben, sondern ums gemeinsame Weiterkommen. Sich das klarzumachen ist der erste Schritt zu einer Lösung.

Aktives Zuhören

In einem Konfliktgespräch kommt es zunächst darauf an, die Position des Gegenübers in Ruhe anzuhören und zu versuchen, sie zu verstehen. Das schafft Vertrauen und hilft beim Finden eines gemeinsamen Lösungswegs. Kern eines solchen aktiven Zuhörens ist, das Gehörte mit eigenen Worten zu wiederholen: „Ich habe verstanden, dass.“

So lassen sich Missverständnisse vermeiden. Hilfreich sind zudem Blickkontakte. Denn die sprechende Person anzusehen unterstreicht das aufmerksame Zuhören.

Killerphrasen vermeiden

Gift für ein Konfliktgespräch sind Killerphrasen wie Verallgemeinerungen oder Schuldzuweisungen, Du-Botschaften und Recht-haben-wollen. Sätze wie: „Das machst Du immer so, das ist echt typisch für

Dich!“ oder „Da irrst Du Dich!“ helfen wenig. Ebenso Totschlagargumente wie: „Das kann man nicht ändern, das haben wir schon immer so gemacht.“ Auf Ironie und Sarkasmus ebenfalls besser verzichten.

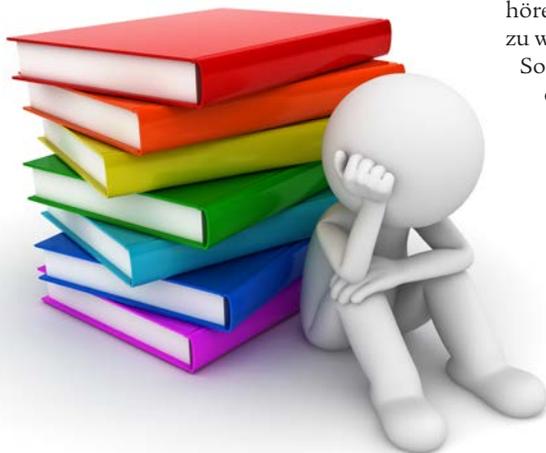
Ich-Botschaften

Stattdessen kommt es gerade in Konfliktgesprächen darauf an, die eigenen Interessen, Vorstellungen, Meinungen und Gefühle in der Ich-Form zu schildern, ohne dem Gegenüber dabei Vorwürfe zu machen oder versteckte Du-Botschaften zu senden. Das ist nicht immer einfach, aber man kann es üben. Der Satz „Ich finde, dass Du unzuverlässig bist“, ist zum Beispiel noch keine Ich-Botschaft. Besser wäre etwa: „Es stört mich, wenn Vereinbarungen nicht umgesetzt werden. Ich wünsche mir, dass wir hier gemeinsam Verbesserungen erreichen.“

Fragen stellen

Viele Konflikte eskalieren, weil sich die Streitenden zuerst mit Behauptungen wie der folgenden bombardieren: „Du telefonierst viel zu laut!“ Besser ist, Fragen zu stellen: „Ist Dir schon aufgefallen, dass Du beim Telefonieren sehr laut sprichst?“ Wer richtig fragt, lenkt das Gespräch und vermeidet gleichzeitig Provokationen. Umgekehrt: Auf solche Bemerkungen nie beleidigt reagieren, sondern ebenfalls mit Fragen: „Was willst Du mir damit sagen?“

Klatsch und Tratsch



Oft wird bei Meinungsverschiedenheiten hinter dem Rücken negativ über Dritte gesprochen. Klar, das Bedürfnis, mit Gleichgesinnten über schwierige Kollegen herzuziehen, ist nur allzu menschlich. Aber Achtung: Wer sich ständig über andere beschwert, wirkt unprofessionell und unsympathisch – deswegen widerstehe der Versuchung besser und beteilige Dich grundsätzlich nicht an Klatsch und Tratsch über andere. Zudem hilft Lästern nicht dabei, die Situation zu entschärfen. Im Gegenteil: Es verhärtet die Fronten und stört das Betriebsklima.

Einstellung ändern

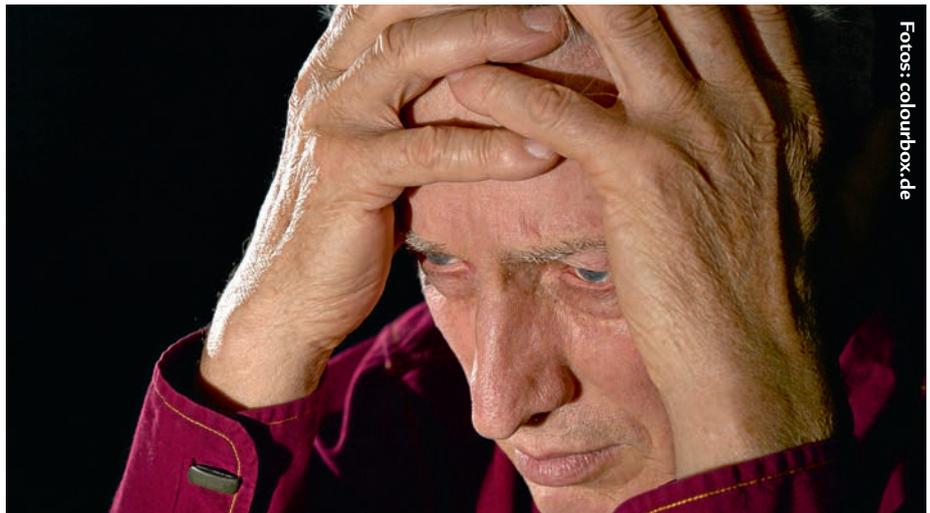
Die Persönlichkeit schwieriger Kollegen wirst Du vermutlich nicht verändern, aber an Dir selbst kannst Du arbeiten: Übe, blöde Bemerkungen am Arbeitsplatz nicht persönlich zu nehmen. Mach die Probleme anderer nicht zu Deinen. Und versuche, Dein Leben nicht von den Launen des Kollegen kontrollieren zu lassen – schließlich ist die Nerven-säge kein Freund oder Familienmitglied.

Abstand nehmen

Manchmal lassen sich Konflikte nicht im Gespräch lösen. Dann hilft nur Distanz. Reduziere den Kontakt zum Kollegen und versuche, sein Verhalten zu ignorieren. So besteht die Chance, dass Du Dich weniger über den Kollegen ärgerst und das Problem nimmt weniger Platz in Deinem Leben ein. Wenn es die Tätigkeit zulässt, kannst Du den Arbeitgeber oder Vorgesetzten fragen, ob es möglich ist, die direkte Zusammenarbeit zu reduzieren. Selbst wenn Du emotional auf Distanz gehst: Achte dennoch darauf, die Kollegin oder den Kollegen weiterhin respektvoll zu behandeln.

Wann muss der Arbeitgeber einschreiten?

Wenn ein Beschäftigter aufgrund seines Verhaltens regelmäßig die Arbeitsatmosphäre „vergiftet“, kann ihm eine Abmahnung oder sogar die Kündigung drohen. Wird der Betriebsfrieden durch Handlungen gestört, die das friedliche Zusammenarbeiten der Arbeitnehmer untereinander und mit dem Arbeitgeber erschüttern oder nachhal-



Fotos: colourbox.de

tig beeinträchtigen und nachteilige betriebliche Auswirkungen etwa durch eine Störung des Arbeitsablaufs haben, kann eine verhaltensbedingte Kündigung gerechtfertigt sein. Allerdings dürfen die Grundrechte des Arbeitnehmers, insbesondere seine Meinungsfreiheit, nicht unverhältnismäßig beschränkt werden. Bei Beleidigungen, Streitigkeiten oder tätlichen Auseinandersetzungen müssen Arbeitgeber zunächst den Sachverhalt aufklären und zwischen den Streitenden vermitteln. Dies folgt aus der Fürsorgepflicht

und einer Nebenpflicht zum Arbeitsvertrag. Scheitern die Vermittlungsversuche, kann nach vorheriger Abmahnung eine ordentliche Kündigung wegen Störung des Betriebsfriedens gerechtfertigt sein.

Wurde der Arbeitnehmer vor Ausspruch der verhaltensbedingten Kündigung abgemahnt, muss der Betriebsrat im Rahmen des Anhörungsverfahrens unterrichtet werden.

Quelle: metallzeitung Juni 2017 von Antonela Pelivan

Wir möchten, dass Ihr gesund bleibt! Vor Ort sind wir für Euch da!

Kontakt:
IG Metall Ingolstadt
 Paradeplatz 9
 85049 Ingolstadt
 Telefon: 0841 93409-0
 Fax: 0841 93409-99
 E-Mail: ingolstadt@igmetall.de

visentis
 Augenzentrum Dr. Gentsch

KLINGENFREIE CATARACT-OPERATION PER LASER UND VERION

Trübungen der Augenlinse (Grauer Star) können sicher und erfolgreich behandelt werden, denn der LenSx® Laser führt die chirurgischen Operationsschritte mit computergestützter Präzision klingenfrei durch.

Nun wird die Genauigkeit aller Operationsschritte durch das unterstützende und hochmoderne Verion-System weiter gesteigert: So realisieren wir mit dieser Kombination von Geräten zuverlässig navigierte Laser-Cataractoperationen. Und Sie können sicher sein, der bestmöglichen Behandlungsmethode zu vertrauen.

Für ein ausführliches Informationsgespräch nehmen wir uns gerne Zeit.

Unsere Partner

VISTANET PATIENTENSICHERHEIT

IHRE GESUNDHEIT IM AUGE

visentis Augenzentrum Dr. Gentsch
 im ÄrzteHaus am Klinikum, Ebene 4
 Levelingstraße 21 · 85049 Ingolstadt
 Tel. 0841 / 9 93 90 52 - 0
 www.visentis.de

Foto: © Alcon Pharma GmbH

ANZEIGE

Summerschool zu

Achtsamkeit und Spiritualität als Ressource im Berufsleben



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

ein Angebot des Masterstudiengangs
„Coaching und Organisationsberatung:
sozial – ethisch – spirituell“ vom 13. bis 15. Juli 2017

Die Entwicklungen im Berufsleben und intensivere Anforderungen am Arbeitsplatz und in der Familie stellen eine starke Herausforderung dar.

So zielen die Veränderungen zur Optimierung des Arbeitsgeschehens zwischenzeitlich nicht nur auf Arbeitsrhythmen und Leistungssteigerungen, sondern zunehmend auch auf das Wohlbefinden und die Bedürfnisse des Mitarbeiters/der Mitarbeiterin am Arbeitsplatz wie im Privatleben. Mit der Summerschool zu „Achtsamkeit und Spiritualität als Ressource im Berufsleben“ wird die Thematik aufgegriffen, die den Fokus auf Möglichkeiten lenkt, die sowohl den Mitarbeitern als auch den Arbeitgebern in Kirche, Wirtschaft und NGOs zum Aufbau von Zufriedenheit und Wohlbefinden im beruflichen und existenziellen Kontext dient. Mittels unterschiedlichster

Coachingmethoden und Lern-Settings - und thematisch mit starken Impulsen zu Achtsamkeit und Spiritualität - werden in der Summerschool Akzente gesetzt, die für die eigene berufliche Praxis und das Commitment mit Familie und Arbeitgeber förderlich sind.

Sie sind herzlich eingeladen, an der Summerschool des MCO teilzunehmen und damit auch erste Einblicke in den neuen berufs begleitenden Masterstudiengang „Coaching und Organisationsberatung: sozial - ethisch - spirituell“ zu gewinnen.

Kontakt:

Teresa Loichen M.A.

Berufsbegleitender weiterbildender Masterstudiengang
„Coaching und Organisationsberatung:
sozial - ethisch - spirituell“

Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt Fakultät für
Religionspädagogik & Kirchliche Bildungsarbeit

Luitpoldstraße 32, 85072 Eichstätt +49 [0] 8421 932 1475, mco@ku.de, www.ku.de/mco



HERZLICH WILLKOMMEN – unser neuer Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben!

Kontakt:



Helga Friehe

Projektleitung
Gesundheitsnetzwerk Leben

Postfach 10 01 60 · 85001 Ingolstadt

Audi BKK

Hausanschrift:

Porschestraße 1 · 38440 Wolfsburg

Tel.: 0 53 61/8482-204

Fax: 0 53 61/8482-22-204

Mobil: 01 51/12 65 92 53

E-Mail: helga.friehe@audibkk.de

Internet: www.audibkk.de

Leistungsanbieter:



aLIVE-Service GmbH

Gustav-Ricker-Straße 62

39120 Magdeburg

Telefon: 0391 6269855

www.alive-service.de

**Gemeinsam sorgen wir für ein gesundes
Berufsleben und Bürokratieabbau in
unserer Region!**

**Wir unterstützen Sie gern und freuen uns
auf Ihre Anregungen und Fragen.**

Ihr Gesundheitsnetzwerk Leben

Neue Studie für Rückenschmerzen

Am 1. April 2017 startete Rise-uP – ein öffentlich gefördertes Forschungsprojekt zur Erprobung eines neuen Versorgungsmodells unter Nutzung von Telemedizin, Telematik und e-Health in fünf Pilotregionen in Bayern. Rise-uP bedeutet „Rücken-innovative Schmerztherapie mit e-Health für unsere Patienten“. Das Projekt leistet einen Beitrag zur Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung in der gesetzlichen Krankenversicherung gemäß § 92a Absatz 1 SGB V.

Mittels einer clusterrandomisierten, kontrollierten Studie werden innerhalb von drei Jahren 5.000 Patienten einer Interventionsgruppe mit 5.000 Patienten einer Kontrollgruppe verglichen.

Dabei soll untersucht werden, ob Rise-uP zu einer Steigerung der Versorgungsqualität von Patienten mit unspezifischen Rückenschmerzen im Vergleich zur Regelversorgung beitragen kann.

Zur Durchführung des Vorhabens hat sich ein Konsortium unter Leitung von

Univ.-Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Thomas R. Tölle, Zentrum für Interdisziplinäre Schmerztherapie (ZIS)/ Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität Mün-

chen gegründet. Zu den Konsortialpartnern zählen die Bayerische TelemedAllianz UG, die AOK Bayern, StatConsult – Gesellschaft für klinische und Versorgungsforschung mbH, Kaia Health Software GmbH sowie inav - privates Institut für angewandte Versorgungsforschung GmbH.

Kernstück des innovativen Versorgungskonzeptes ist der Einsatz eines TherapieNavigators, der den Arzt dabei unterstützt, sich bei der Behand-

rise
up

Schmerznetz
Bayern

lung seiner Patienten an der Nationalen Versorgungsleitlinie *Nicht-spezifischer Kreuzschmerz* zu orientieren und sich interdisziplinär mit anderen Spezialisten auf verschiedenen Versorgungsebenen zu vernetzen. Darüber hinaus bindet Rise-uP auch den Patienten über die neu entwickelte Kaia-App direkt und aktiv in den Genesungsprozess ein. Kaia ist die erste digitale Rückenschmerztherapie mit persönlichem Trainingsprogramm.



PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE

Andreas J. Risch M.Sc., D.O.
Osteopath, Heilpraktiker

Osteopathie ist eine Heilkunde, bei der der Osteopath den Menschen mit seinen Händen untersucht und behandelt. Ausgehend von der Annahme, dass der Körper selbst in der Lage ist, sich zu heilen, vorausgesetzt, alle Strukturen sind gut beweglich und somit auch gut versorgt, untersucht der Osteopath das Gewebe des ganzen Körpers, um etwaige Bewegungseinschränkungen aufzuspüren und dann zu behandeln. Dabei betrachtet er den Patienten als Einheit von Körper, Geist und Seele, geprägt durch sein individuelles Umfeld.



Es können vielfältige akute und chronische Verspannungen und Verletzungen des Bewegungsapparates mit den dazugehörigen Muskeln, Bändern und Faszien (z.B. bei Bandscheibenvorfall, Hexenschuss oder nach Unfallverletzungen), Kiefergelenksprobleme, u.U. Tinnitus sowie manche Darmstörungen, Inkontinenz und prämenstruelle Beschwerden therapiert werden. Säuglinge und Kinder mit Problemen, die auf Traumata bei der Geburt oder später zurückgehen, sind bevorzugte Patienten für die Osteopathie.

Terminvereinbarung unter folgenden Nummern möglich:

Tel. 084 21/93 45 46 (Eichstätt)

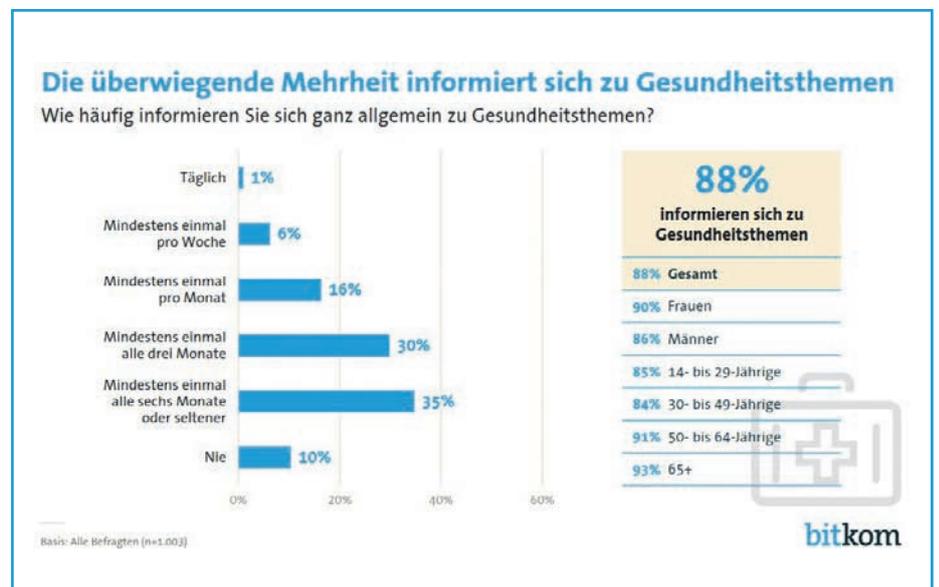
Tel. 084 58/3 33 14 81 (Gaimersheim)

Großes Interesse für Gesundheit 4.0

Die Digitalisierung ist kein Trend mehr, sondern Realität. Die Telematik ist dabei ein wichtiger Fortschritt auf dem Weg ins digitale Zeitalter des Gesundheitswesens. Smartphones und Tablets sind im Alltag vieler Menschen nicht mehr wegzudenken.

Der Bitkom-Hauptgeschäftsführer Dr. Bernhard Rohleder fasst es so zusammen: „Die Digitalisierung des Gesundheitswesens birgt ein riesiges Potenzial für eine bessere und effizientere Versorgung. Eine leistungsfähige Patientenversorgung funktioniert künftig nur noch mit digitaler Unterstützung“. Viele Bundesbürger zeigen Interesse an der Digitalisierung ihrer Patientendaten oder möchten auf digitale Behandlungsservices zurückgreifen – das hat die Umfrage „Gesundheit 4.0“ ergeben, die der Digitalverband Bitkom zusammen mit der Bayerischen TelematAllianz (BTA) veröffentlicht hat. Dabei wurden 1003 Deutsche ab 14 Jahren befragt, darunter 798 Internetnutzer und 698 Smartphone-Nutzer. So nutzt ein Großteil der Deutschen das Internet, um sich über Themen wie gesunde Ernährung, Sport oder Behandlungsmethoden zu informieren.

Beim Sport können Körper- und Fitnessdaten per Fitnesstracker gemessen werden. Bereits 45 Prozent der Smartphone-Nutzer verwenden Gesundheits-Apps, die zum Beispiel Herzfrequenz, Blutdruck oder vergangene Schritte aufzeichnen. Weitere 45 Prozent können sich vorstellen, solche Apps künftig zu nutzen. 43 Prozent der Befragten würden Untersuchungser-

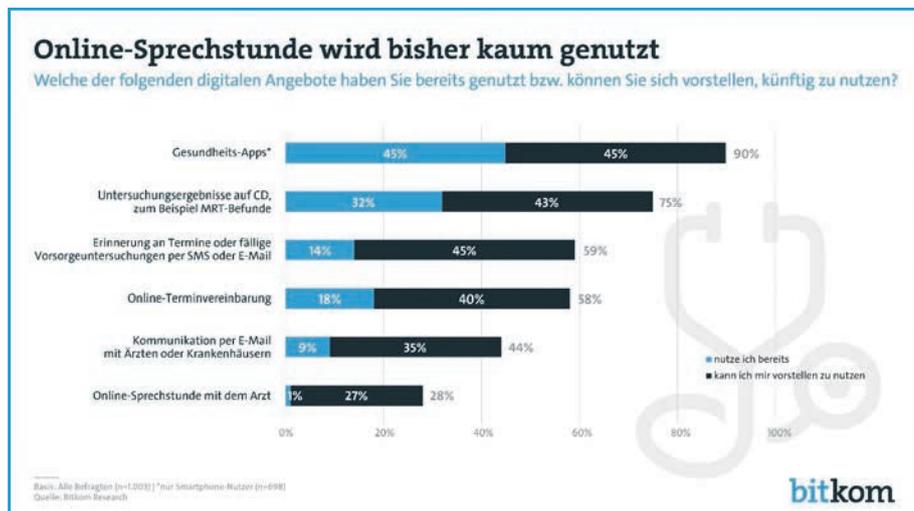


gebnisse gerne in digitaler Form erhalten. 32 Prozent haben die Resultate, wie zum Beispiel MRT-Befunde schon einmal auf CD bekommen. „Die digitale Übertragung von Unterlagen erleichtert die Kommunikation zwischen Versicherten, Hausarzt, Facharzt und Krankenhaus und erspart Patienten viele Wege“, sagte Dr. Bernhard Rohleder. Der Wunsch nach Flexibilität

und Komfort beflügelt generell neue Online-Services in der Gesundheitsversorgung.

18 Prozent der Bundesbürger haben bereits online einen Arzttermin vereinbart und 40 Prozent wünschen sich diesen Online-Service für die Zukunft, um hauptsächlich auf diesem Wege die im Praxisalltag oft anfallende Warteschleife am Telefon zu umgehen. Auch der SMS-beziehungswise Mail-Service, der an Arzttermine erinnert, wird von fast der Hälfte aller Befragten gewünscht, bisher können jedoch nur 14 Prozent diesen Service geltend machen. „Viele Patienten würden gerne digitale Gesundheitsangebote in Anspruch nehmen. Gleichzeitig ist das Gesundheitswesen bisher eher wenig digitalisiert. Oftmals scheitert es daher noch am Angebot“, so Rohleder.

Die Komplexität des Gesundheitssystems mit all seinen Akteuren sei dabei die größte Hürde. „Mit dem E-Health-Gesetz wurde ein wichtiger Grundstein gelegt, jetzt muss die Digitalisierung im Gesundheitswesen endlich Fahrt aufnehmen. Krankenkassen, Ärzte und Kliniken müssen sich schneller bewegen und den Herausforderungen stellen“, so Prof.



Dr. Siegfried Jedamzik, Geschäftsführer der Bayerischen TelemedAllianz. In Folge des demographischen Wandels nimmt die Zahl altersbedingter chronischer Erkrankungen, zu wodurch die Kosten für das Gesundheitssystem steigen.

Dem steht insbesondere in ländlichen Regionen ein Ärzte- und Pflegemangel gegenüber. Lösungsansätze für diese Probleme bietet die Telemedizin, die eine medizinische Versorgung auch dort ermöglicht, wo die Infrastruktur dünn und Ärzte überlastet sind.

Katalysator für die Telemedizin kann die digitale Patientenakte sein. 60 Prozent der Bevölkerung wollen die elektronische Patientenakte nutzen, in welcher Daten, die in Arztpraxen, Kliniken oder anderen Gesundheitseinrichtungen anfallen, zukünftig elektronisch gespeichert werden. Hierbei spielt der Datenschutz eine wichtige Rolle. 74 Prozent der Deutschen möchten selbst darüber bestimmen, welche Ärzte Zugriff auf die digitalen Daten in ihrer E-Akte haben.

60 Prozent geben an, dass sie damit einverstanden wären, dass behandelnde Ärzte die Daten einsehen und an einen anderen behandelnden Arzt weitergeben. „Patienten muss die Skepsis, ob die Speicherung von digitalen Patientendaten datenschutz-

Mehrheit möchte eigene Daten selber kontrollieren

Welche der folgenden Aussagen zur Kontrolle Ihrer elektronischen Gesundheitsdaten treffen auf Sie persönlich zu?

Ich möchte selbst kontrollieren, welche Ärzte Zugriff auf meine digitalen Gesundheitsdaten haben.	74%
Ich wäre damit einverstanden, dass behandelnde Ärzte meine Gesundheitsdaten kontrollieren und an einen anderen behandelnden Arzt weitergeben.	60%
Ich wäre damit einverstanden, dass Familienangehörige meine Gesundheitsdaten kontrollieren und an behandelnde Ärzte weitergeben.	32%
Ich wäre damit einverstanden, dass meine Krankenkasse meine Gesundheitsdaten kontrolliert und an behandelnde Ärzte weitergibt.	24%

Basis: Alle Befragten (n=1.003); Mehrfachnennungen in Prozent

bitkom

rechtlich überhaupt sicher möglich ist, genommen werden. Um die sichere Nutzung von Gesundheitsdaten zu gewährleisten und auszubauen, müssen schnell einheitliche Rahmenbedingungen geschaffen werden“, forderte Jedamzik.

Großes Interesse zeigt die Bevölkerung auch an digitalen Versorgungsprodukten. So kann sich jeder Zweite Operationen für sich vorstellen, die von Spezialisten aus der Ferne unterstützt werden oder

würde künftig gerne auf Ärzte und Spezialisten im Ausland konsultieren, etwa um eine Zweitmeinung einzuholen.

Es steht fest, sektorenübergreifende Vernetzung, Telemedizin und Datenschutz sind die Überschriften der digitalen Revolution im deutschen Gesundheitswesen. Es gilt, alle technischen Möglichkeiten zu nutzen, damit der medizinische Fortschritt allen Patienten zur Verfügung steht.

ANZEIGE

Mit dem Tablet zur Visite

Einen großen Schritt in Richtung Zukunft tun die Kliniken Eichstätt und Kösching. Sie führen die elektronische Fieberkurve ein. Bis 2018 soll auf allen Stationen in beiden Kliniken durchgängig digital gearbeitet werden.

Lange Jahre war sie der Standard in deutschen Krankenhäusern: die papiergebundene Fieberkurve. Das Dokument enthält die Aufzeichnung der Vitalwerte des Patienten und die Verordnungen des Arztes, also wichtige Parameter des medizinischen und pflegerischen Prozesses. „Diese wichtigen Daten waren aber nur an einem einzigen Ort aufzufinden: auf dem Papier der Fieberkurve“, sagen die Ärzte Dr. Georg Dietrich und Dr. Hubert Grienberger, die hauptverantwortlich die Einführung der digitalen Patientenkurve betreuen.

Bisher musste also die Pflegekraft die Fieberkurve in Händen halten, um zu sehen, was verordnet wurde, ebenso wie der Arzt nur auf dem Papier die Verordnungen eintragen konnte. Für Ärzte, Pflegekräfte, Therapeuten oder Mitarbeiter aus dem Sozialdienst, die allesamt Informationen aus der Kurve benötigen, kam es bei der Einsichtnahme zu Engpässen.

Ein solches Arbeiten ist nicht mehr zeitgemäß. Durch Smartphone, Tablets und Co. sind wir gewohnt, mobil auf Daten zugreifen zu können, unabhängig von der Uhrzeit und egal wer gleichzeitig Zugriff auf die Daten hat. Deshalb wird die Fieberkurve in den Kliniken nun digitalisiert.

Für die Umsetzung wurde die Software „Vmobil“ von Advanova ausgewählt. „Vmobil“ integriert alle wichtigen Daten des Patienten und zeigt diese übersichtlich an. Neben den Vitalwerten und den verordneten Medikamenten werden zum Beispiel auch Laborwerte oder postoperative Daten zu Drainagen und Kathetern dargestellt. Auf die Software kann von Tablets und PCs aus zugegriffen werden. Die Dokumentation kann zeitsparend direkt am Krankenbett erfolgen. Dank der dargestellten Parameter und der Erfassung in Echtzeit kann die Behandlung schneller an neue Daten angepasst werden.



Stationsarzt Salih Avdicausevic und Pflegekraft Melanie Arold gehen auf der Station B1 bereits mit Tablet zur Visite.

 **KLINIKEN**
im Naturpark Altmühltal

Ein Unternehmen der Klinikallianz Mittelbayern

Kliniken im Naturpark Altmühltal
Klinik Eichstätt • Klinik Kösching
kna.info@klinikallianz.com
www.klinikallianz.com

GOIN Bereitschaftspraxen



GOIN Bereitschaftspraxis Ingolstadt

Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt

Telefon: 08 41/8 86 99 55

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag:	18.30 bis 22.00 Uhr
Mittwoch:	15.00 bis 22.00 Uhr
Freitag:	17.00 bis 22.00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage:	08.00 bis 22.00 Uhr



GOIN Kinderbereitschaftspraxis

Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt

Telefon: 08 41/8 80 27 66

Öffnungszeiten:

Mittwoch:	16.00 bis 20.00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage:	09.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 20.00 Uhr



Kliniken St. Elisabeth
Neuburg a. d. Donau

GOIN Bereitschaftspraxis Neuburg

Kliniken St. Elisabeth
Müller-Gnadeneck-Weg 4
86633 Neuburg a.d. Donau

Telefon: 08 431/5 40

Öffnungszeiten:

Mittwoch:	18.00 bis 19.00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage:	10.00 bis 12.00 Uhr und 17.00 bis 18.00 Uhr

Ausbildungsplatz gesucht – jetzt bewerben



Für viele Schülerinnen und Schüler liegt der Start in den Beruf noch in weiter Ferne. Wer die Schule allerdings 2018 abschließt, sollte sich bereits jetzt Gedanken um einen möglichen Ausbildungsplatz machen. Mit der Übergabe der Zwischenzeugnisse beginnt für viele Schülerinnen und Schüler die Bewerbungsphase. „Das große Plus der AOK Bayern ist ihre Ortsnähe und so können wir Berufsstärtern aus der Region eine wohnortnahe Ausbildung ermöglichen“, so Ulrich Resch, AOK-Direktor von der AOK in Ingolstadt. Die Azubis durchlaufen alle Fachbereiche und Abteilungen der AOK in Ingolstadt und erwerben dadurch umfangreiches Fachwissen über alle Bereiche der Kranken- und Pflegeversicherung. In der AOK-Direktion unterstützen erfahrene Ausbilderinnen und Ausbilder die Berufsstärter. Ergänzt wird die Ausbildung vor Ort durch mehrere zweiwöchige Lehrgänge im AOK-Bildungszentrum in Hersbruck. „Wir legen viel Wert auf eine gute umfassende Beratung unserer Versicherten rund um die vielfältigen Leistungen und Angebote der AOK“, erklärt Resch. Daher ergänzen spezielle Seminare zur Kundenbetreuung die Ausbildungsinhalte.

Arbeitgeber AOK bei Schülern beliebt

Schülerinnen und Schülern finden die AOK als Arbeitgeber gut. Das zeigt das aktuelle Trendence-Schülerbarometer 2016. Einmal im Jahr ruft das Institut trendence Schülerinnen und Schüler dazu auf, ihren Wunscharbeitgeber zu wählen. Beim sogenannten Schülerbarometer 2016 sicherte sich die AOK erneut den Spitzenplatz der Versicherungsbranche. Die AOK liegt vor allen anderen Versicherungsunternehmen, im Unternehmensvergleich aller Branchen schaffte es die AOK unter die TOP 13. Die aktuelle Umfrage bestätigt damit auch andere Ergebnisse zur Beliebtheit der Gesundheitskasse. So wurde im vergangenen Jahr die AOK bei den Young Brand Awards, mittlerwei-

le zum vierten Mal, zur besten Krankenkasse gewählt. „Wir bieten Jugendlichen bei uns eine Menge berufliche Perspektiven; so etwas spricht sich eben auch schnell an Schulen und im Freundeskreis rum“, nennt Resch Gründe für das erneut gute Abschneiden beim trendence-Schülerbarometer 2016. Wer bei der AOK in

Ingolstadt in den Beruf starten will, sollte sich über www.aok-azubi.de online bewerben. Dort gibt es auch weitere Informationen zur Ausbildung bei der AOK oder vor Ort bei Birgit Weigerding unter der Rufnummer 0841/9349-130 beziehungsweise per E-Mail birgit.weigerding@by.aok.de.

ANZEIGE



Sie möchten zeigen, was Sie können. Sie möchten Ihre Talente entfalten, Ihre Stärken beweisen, Ihre Ideen einbringen. Als herausragende Größe im Gesundheitswesen bereiten wir Sie bestens auf einen spannenden Berufsweg vor: mit viel Verantwortung und ausgezeichneten Entwicklungsperspektiven.

Wir suchen für unsere Direktion Ingolstadt zum 1. September 2018

Auszubildende zum Sozialversicherungsfachangestellten (m/w)

- Sie erleben die Praxis dieses vielseitigen Berufsbildes hautnah
- Sie lernen, unsere Kunden fachkundig zu unterstützen und umfassend zu beraten
- Wir bereiten Sie sorgfältig auf den persönlichen Umgang mit Menschen vor
- Wir schulen Sie in unserem AOK-eigenen Bildungszentrum und an regionalen Standorten
- Nach drei Jahren Ausbildung erwarten Sie vielfältige Einsatzmöglichkeiten
- Für (Fach-)Abiturienten (m/w) bieten wir eine verkürzte Ausbildung über zwei Jahre an

Wir freuen uns auf Ihre vollständige Online-Bewerbung bis zum 15. August 2017. Bitte bewerben Sie sich über

www.aok.de/bayern/bewerbung/ausbildung

Falls Sie noch Fragen zur Ausbildung haben, rufen Sie uns bitte an.

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Direktion Ingolstadt, Frau Birgit Weigerding, Telefon: 0841 9349-130



Schwerbehinderte Bewerberinnen und Bewerber werden bei gleicher Eignung bevorzugt berücksichtigt.

Ausführliche Informationen zu Ausbildung, Bewerbung und Auswahl finden Sie online: www.aok-azubi.de

Mehr machen. Mehr bewegen. Mehr Zukunft. AOK.

Audi BKK 

Frühling mit Kindern – gemeinsam erleben!

Der Wald ruft!

Zwischen Fichte, Moos und Buche tut sich ein faszinierender Kosmos auf. Für Kinder ein natürliches Spielparadies.

Fangen wir mal mit dem Einfachsten an: Das Beste, was man Kindern schenken kann? Ganz einfach: Zeit. Zeit mit Kindern zu verbringen ist dabei zugleich ein Geschenk für beide Seiten, denn wer Kinder glücklich macht, ist selber glücklich. Bleibt also nur noch eine Frage: Was wollen wir machen?

Eigentlich ist es fast egal, Hauptsache gemeinsam. Aber eben nur fast. Fest steht: Draußen ist besser als drinnen und spannend ist besser als langweilig. Die Empfehlung von Manfred Ostermeier ist an dieser Stelle eindeutig: ab in den Wald! Der Forstwirt und Waldpädagoge betreut regelmäßig Schul- und Kin-

dergartengruppen auf ihren Ausflügen in den Wald: „Das Feedback zu meinen Touren ist ausschließlich positiv. Viele Kinder gehen dabei richtig auf und erzählen mir, dass sie jetzt immer draußen spielen wollen“, so Ostermeier. Besonders schön sei es, die Kinder dann Wochen später gemeinsam mit ihren Eltern im Wald zu treffen. Erst einmal und dann immer wieder.

Der Grund ist klar: Wald ist faszinierend. Es raschelt und knackt, es duftet und rauscht, man kann den Specht hören, die Bäume stehen an manchen Stellen so dicht, dass kein Durchkommen ist, dann tut sich eine Lichtung auf und die Sonne fällt durch die dampfende

Der Zauber des Waldes packt jedes Kind. Und dafür braucht es weder Lego noch Playstation.

Fotos: gettyimages

Einfach mal auf Entdeckungsreise gehen:
Im Wald ist jeder Quadratzentimeter voller Leben.

Luft. Es gibt Moose und gurgelnde Bächlein, Pilze und Walderdbeeren, Ameisenhügel und Fuchsbauten, Bäume, auf denen man balancieren muss, Gruben, Höhlen aus Dickicht und verschlungene Pfade, auf denen man immer tiefer in den Wald gelangt. Wald ist Schutz und ein wenig unheimlich zugleich. Wer weiß, wer dort alles wohnt? „Man sieht nur, was man weiß.“ Da ist auch Ostermeier sicher. Die kleine Waldfibel des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft lässt sich gut mit Kindern durchstöbern und verschafft einen guten Überblick, wo man „zu Gast“ ist. Rücksicht auf die Tiere, die im Wald wohnen, ist eines der Gebote, die Kinder gut verstehen. Dabei kommt der Spaß auf keinen Fall zu kurz. Der Wald regt die Fantasie an und schnell wird aus einem Ast ein Schwert und aus einem Baumstumpf ein Unterschlupf, in dem man sich vorzüg-

Der Wald: eine Erlebniswelt, die nichts kostet und sieben Tage die Woche geöffnet ist.

lich verstecken kann. Wenn man ganz leise schleicht, dann kann man vielleicht ein Reh sehen. Oder einen Fuchs oder einen Uhu entdecken – Wer weiß?

Wald hat natürlich einen großen Nachteil: Meistens liegt er nicht gerade „um die Ecke“. Aber, so Ostermeier, es muss ja nicht immer gleich ein Tagesausflug sein. Auch im heimischen Garten oder Stadtpark lässt sich die Natur entdecken oder einfach nur genießen. Und noch ein Tipp des Waldpädagogen: Gespräche über familiäre Angelegenheiten – ganz gleich, ob Streitigkeiten unter Geschwistern oder Gespräche über die Schule – einfach mal mit einem Spaziergang verknüpfen. Denn das Erlebnis Natur wirkt inspirierend. Neue Räume verändern „die Wahrnehmung und es ist leichter,

sich aus gelernten Mustern zu befreien.

In jedem Fall wirkt sich Freizeit in der Natur nachweislich positiv auf die psychische Gesundheit von Menschen aus. Englische Forscher empfehlen Menschen, die einen stressigen Büroalltag haben, regelmäßig „Frischluftpausen“ einzulegen. Dabei reichen bereits fünf Minuten aus. Denn schon nach dieser kurzen Zeit im Sonnenlicht schüttet der Körper Glückshormone aus. Fazit: Ohren spitzen – der Wald ruft. Und dann: nichts wie raus! Viel Spaß!

Mehr zum Thema Walderlebnis lesen Sie hier:
www.audibkk.de/gesundheit/derwaldruft

Rätselspaß

Binder, Schlips	Schwertlilie	Israel. Parlament	Vorname des Supermodels Klum	Alleebaum	Teil eines Ganzen	ängstlich, mutlos	Überbringerin	Liliengewächs, Heilpflanze	lebensgefährl. Lage im Gebirge	griech. Fleischgericht	Höflichkeitswort	Bewohner d. tschechischen Hauptst.	süddt.: in diesem Jahr	Heil-, Bildungsstätte	Blasinstrument
Kurzform v. Friederike			unbefestigt			Säugling				Straßenbelag					
Heilpflanze, Korbblütler				Alpenbewohnerin							Stadt in Nevada				Drehteil an Maschinen
dt. Fernsehstar (Thekla Carola)			poetisch; Täuschung schwerer Freubruch			spanisch: Stier bayr., öst.: Knusprig				Geizhals Wasser-vogel					
				Pranke	Gewässer in Oberbayern			die Pole betreffend	Bergpfad		abgesond. Stadtviertel Leichtathlet				
Schulden, Verbindlichkeiten	alt-peruan. Volk	Bade-wannen-spielteier													
Tennisbegriff: Satzentscheid			bayer. und österr.: Weide	Bücherfreund	Nordbride	Anschluss Fernseh-DVD-Player	ugs.: bei der Post Beschäftigter				Stadt südöstl. von Hof (Franken)	Hoheitsgebiet		alberner Streich	
Stadt in Belgien	ein Kleinstlebewesen	Fluss in Bayern Brot rösten					Abfluss d. Starnberger Sees	bergmänn.: enge Kluft		Überbleibsel			frühere Währung in Frankreich		Stadt in Ostfriesland
südamerik. Aufgussgetränk			Teil eines Boxkampfes	betrübt, trist	Herrscherstuhl	Bewohner von Wales						Kletterter an der Frontseite			
										Gegenteil von süß	Gegner des Arminius				
nordamerikanisches Wildrind	Anspruch					Missfallen ausdrücken	bayer.: Stoffrand	vor-sätzliche Zer-störung							
				runder Klumpen	dt. Name von Wroclaw (Polen)						von geringer Größe	Zeitungs-anzeige		ugs.: Gitarre	
Haarpfleger	Schmier- vorrichtung	olympisches Symbol	journalis-tischer Meinungsbeitrag					Ergebnisheit		Höflichkeitsbeziehung					
umfalzen (Bleche)					sieden, kochen	Onkel bei Wilhelm Busch	leichte Vertiefungen						„die Neue Welt“		Tobsucht
				Nachkomme	niederl. Wacholder-schnaps					Röst-Trocken-vorrichtung	Mosel-zufluss				
junger Mensch (ugs.)	Gartenhäuschen	kristalliner Schiefer	span.: der Spanier; spanisch				steif; unbeugsam	Zwangs-lage, Klemme							
enge, elast. lange Hose				Fußhebel	Stück für 7 Instrumente	ugs.: groß-artig	Nadelbaum	Staat in Nordostafrika			süddt.: Raps Heiterkeit				
										Vogel-dünger	Saiten-instrument				
rechter Seinezufluss	amerik.-engl. Dichter † 1965	Zierpflanze, Blume					Gastspielreise	scherzhaft: Esel							
bayer.: Kneipe				Umstandswort	Badege-wässer bei Gertrud	feste Ver-bundenheit			thüring. Stadt bei Weimar	dt. Star-designer (Luigi)	Stadt in Oberfranken mit Veste	Stadt in Baden-Württemberg		Verbindungs-line	
		Kleidungsstück	Schuldner												
Gesteinsgebilde	bayer.: Bierrettich	See-schaden Zweizahl (Sprachw.)		Fluss aus dem Fichtelgebirge	altes Stoffstück, Fetzen	kurz für: Kriminal-polizei	volks-tümlich: Weinbrand	Wollsorte					wackelig gehen	Schmetterlingsart	
bayer.: Schlitten											süddt.: Brauerei	dt. Schriftsteller † Radteufel			
			ein Kunststoff					Muskel-, Pflanzen-faser		ein mexik. Gericht					
Anzeige des Kallenders	veraltet: Helfer, Gehilfe Torheit					Geflimmer							simpel, schlicht	Bewohner einer oberbayer. Gemeinde	
			erhaschen	elektro-technischer Begriff	vor-sätzlich fälscher Schwur				handeln durch Absto-ßen vorwärtsbewegen						
Deichschleuse	kaufm.: Sollseite eines Kontos	span. König Gymnas-tikgerät				Ge-treideblütenstand	veraltet: Gausine Bad an der Isar				Schein-trieb Motor-lader				
schweiz. Feldmaß				flink, beweglich	Schrift-bündel Erbauer der Arche				Horn-Huplaut Jugendspr.: logisch					Comie-Cowboy (Lucky ...)	Bewegung zur Musik
Not, Misere				Vorname der Will		Fluss zur Saale				Unrat, Schmutz					
Deklination (Sprachlehre)					Fluss zur Elbe (tschechisch)			Fluss zur Aller				Schul-festsaal			
				Donau-zufluss in Bayern			Platz im Theater				Rumpfknochen				
kurieren	Himmelsbote				bayer. ugs.: Vergnügen			fries.männl. Vorname				Spiel-karten-farbe			

RECHENAUFGABE

$$4 + \text{Indianer} = 20$$

$$\text{Indianer} : \text{Indianer} = 8$$

$$\text{Indianer} + \text{Indianer} = 13$$

$$\text{Indianer} - \text{Indianer} = \text{Indianer} + \text{Indianer}$$

Für welche Zahlen stehen die vier Köpfe der Rechenaufgaben?

BALLSPORTARTEN

Von fünf Ballsportarten sind die Buchstaben durcheinandergeraten. Die Zahl, die in Klammern steht, nennt jeweils den Buchstaben, der bei richtiger Schreibweise des Wortes für das Lösungswort gebraucht wird. Von oben nach unten lässt sich dann aus diesen Buchstaben eine sechste Ballsportart ablesen.



EBADERLLF (5)

LAFLBSSU (2)

OGFL (1)

KLABTASLBE (1)

YALOVLLBEL (6)

VERWIRREND



Max hat sich heute Abend mit Mona vor dem Kino verabredet. Er trifft sich eine halbe Stunde später als letzten Donnerstag, an dem er sich zwei Stunden früher mit ihr getroffen hatte als bei ihrem Treffen am Montag. Das fand nämlich drei Stunden später statt als vorletzten Samstag um 17.00 Uhr.

Wann trifft sich Max mit Mona?

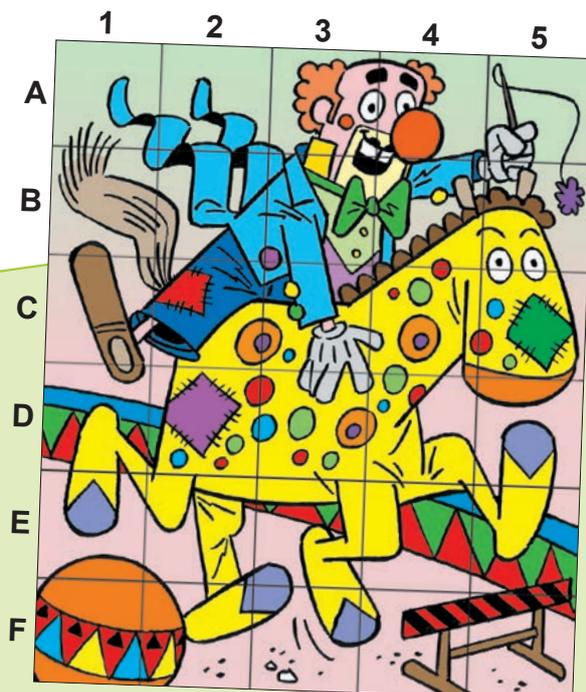
DER PROFESSOR

Zwei runde Bildausschnitte sind etwas verändert worden. Welche sind das? Zusätzlich wird ein Wort gesucht, das in einzelne Silben zerlegt ist. Welches?



GENAU GESCHAUT

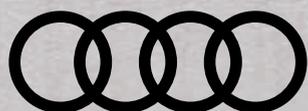
Manege frei für den tollkühnen Clown! Zwei der Quadrate sind gleich. Welche sind es? Aufgepasst! Sie können auch gedreht sein.



Audi BKK



Wechseln Sie jetzt zur Audi BKK.
www.audibkk.de/einsteigen



Weniger Beitrag, mehr Leistung.