

Generation 50plus

Tipps für ein erfülltes Leben



Wieder fit werden im Wasser

Driburg Therme und Physiotherapeut Marco Congia bieten einzigartige Kooperation an



Tobias Puhl, Fußball-Profi des Regionalligisten SC Wiedenbrück, erlitt in einem Testspiel einen Kreuzbandriss. Nur acht Wochen nach der schweren Verletzung sitzt der 24-Jährige jetzt bereits wieder auf einem Trainingsrad und hat auch wieder mit dem Laufen begonnen – damit liegt er rund einen Monat vor dem eigentlichen Zeitrahmen. Möglich macht dies eine einzigartige Kooperation der Driburg Therme und Physiotherapeut Marco Congia. Denn Tobias Puhl trainiert nicht an Land, sondern im Wasser. Der dortige geringere Widerstand sowie der hydrostatische Druck sind ideal für die Rehabilitation bei Kreuzbandrissen, Hüft- oder Kniegelenksprothesen u.ä. Puhl ist der erste Einzelpatient, den Congia in der Therme therapeutisch begleitet. Mit seinen Mitarbeitern bietet er jedoch seit über einem Jahr wöchentlich mehrere Lehrsportkurse an. „Die Nachfrage ist sehr groß“, verweist Congia auf die vermehrten ärztlichen Verschreibungen dieser Therapieform. Weil seine Praxis nicht über ein entsprechendes Becken verfügt, tauschte er sich mit Geschäftsführerin Christiane Seemer aus. Seemer war begeistert: „Wir sind bei so etwas sehr offen!“ Die Lehrsportkurse sind zwar verschreibungspflichtig, das Trainingsrad sowie ein spezielles Laufband verbleiben aber stets im Becken, so dass auch normale Badegäste die Geräte nutzen können: „Das kommt wirklich gut an“, weiß die Thermen-Geschäftsführerin, die sich auch eine Ausweitung des Angebots vorstellen könnte. Tobias Puhl jedenfalls ist guter Dinge, schnell wieder fit zu werden: „Es fühlt sich gut an, endlich wieder etwas tun zu können!“ Text/Foto: Birger Berbüsse

Notdienste

Allgemeine Notfallnummern bei lebensbedrohlichen Notfällen (medizinisch und/oder Verkehrsunfall):
Notfall: 112, Polizei: 110

Ärztlicher Bereitschaftsdienst
116 117, 0180/5044100*
(*0,14€/Minute aus dem Deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 0,42€/Minute)

Zahnärztlicher Notdienst
05251/23070

Ärztliche Notfallambulanz
Husener Straße 50
33098 Paderborn
05251/280600

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do: 18.00 - 22.00 Uhr
Mi: 13.00 - 22.00 Uhr
Fr: 13.00 - 22.00 Uhr
Sa, So und an Feiertagen:
8.00 - 22.00 Uhr

Telefonseelsorge
0800/1110111 u. 0800/1110222

Apotheken-Notdienst

Samstag, 11. April:
Pader-Apotheke
Borchener Str. 29
33098 Paderborn
Tel.: 05251/760049

St. Dionysius-Apotheke
Von-Ketteler-Str. 20
33106 Paderborn
Tel.: 05254/6112

Marienloher-Apotheke oHG,
Von-Haxthausenweg 10
33104 Marienloh
Tel.: 05252/933883

Sonntag, 12. April:
Apotheke im Facharztzentrum
Mersinweg 22
33100 Paderborn
Tel.: 05251/5405308

Für die Richtigkeit wird keine Gewähr übernommen.

Smartphone für Senioren

Paderborn. Das Mehrgenerationenhaus AWO Leo in der Leostraße 45 bietet am 21. und 28. April wieder einen Handy- und Smartphone-Kurs für Senioren an. An diesen beiden Dienstagmorgens erklären Schüler der Lise-Meitner-Realschule den Teilnehmern von 14.30 bis 16 Uhr, wie diese ihr Handy oder Smartphone richtig bedienen. Außerdem helfen die ehrenamtlichen Schülerpaten allen Interessierten immer freitags von 14.30 bis 16 Uhr beim Einstieg in das Internet und beim Umgang mit dem Tablet-PC. Anmeldungen unter Tel. 0 52 51/290 66 15.

Neue Hüfte, neues Knie

Paderborn. Das St. Vincenz-Krankenhaus Paderborn lädt am kommenden Donnerstag, 16. April, um 18.30 Uhr zu einem Vortrag mit dem Thema „Hüft- und Kniegelenksersatz: Was tun, wenn es soweit ist?“ ein. Vier Ärzte informieren darüber in der Cafeteria des Krankenhauses, Am Busdorf 2. Interessierte werden gebeten, sich für die kostenlose Veranstaltung unter Telefon 05251/86-1461 anzumelden.

Computerkurs für Senioren

Paderborn. In der Volkshochschule Paderborn beginnt am Montag, 13. April, ein EDV-Kurs speziell für Senioren ohne Vorkenntnisse. Auf verständliche Weise werden an fünf Abenden alle wesentlichen Grundkenntnisse vermittelt, die ein selbstständiges Arbeiten am Computer ermöglichen. Es werden alle PC-Bestandteile besprochen und der Umgang mit der Textverarbeitung, dem E-Mail-Programm oder mit dem Internet geübt. Weitere Informationen und Anmeldungen bei der VHS Am Stadelhof 8, Tel. 0 52 51/875 86 10, per App oder unter: www.vhs-paderborn.de

Intensivpflege von Tracheotomie-Patienten

Neues Versorgungsmodell: Jeder Klient kennt sein Team, jedes Team seinen Klienten

Rinteln. Tracheotomie-Patienten – das sind Menschen mit einem externen Zugang zur Luftröhre – waren früher allein auf die intensivmedizinische Versorgung in den Krankenhäusern angewiesen. Heute können sie vielfach dank der Intensivpflege als Teil der ambulanten Pflege auch im häuslichen Bereich mit einem deutlichen Mehr an Lebensqualität betreut und versorgt werden. Rund 140 Mitarbeiter kümmern sich bei „I + K ambulante Pflege“ von Rinteln aus um diese Art der Versorgung von Patienten; bundesweit.



Sonja Langer und Bernd Saalmüller koordinieren den Einsatz der rund 140 Mitarbeiter für die Intensiv-Pflege.

Fünfer-Team für einen Patienten

Leiterin Sonja Langer und ihre Vertretung Bernd Saalmüller koordinieren zusammen mit ihrer Assistentin Claudia Nörenberg den Einsatz der Mitarbeiterinnen, die alle mindestens über ein dreijähriges Examen als Krankenschwester oder einen entsprechenden Abschluss in der Altenpflege vorweisen

müssen. Pro Patient wird ein Team von fünf Mitarbeitern eingesetzt, damit eine Rundum-die-Uhr-Versorgung gewährleistet ist. „Dabei legen wir ganz besonderen Wert auf die individuelle Betreuung der Menschen in ihrem häuslichen Umfeld“, so Sonja Langer: „Wir erstellen für jede Patientin und jeden Patienten das für ihn und sie beste Versorgungskonzept

und pflegen nicht nach Schema F!“ Ziel ist es, zu Hause das Leben so normal wie möglich zu gestalten und keine Krankenhausatmosphäre aufkommen zu lassen. Dabei orientiert sich das Pflegekonzept am normalen täglichen Ablauf des zu Pflegenden. Auch eine kombinierte Pflege des Partners ist mit zusätzlich eingesetzten Kräften möglich. Warum

Tracheotomie-Patienten eine 24-Stunden-Betreuung benötigen, erläutert Sonja Langer: „Stellen Sie sich vor, sie müssen ständig durch einen Strohhalm atmen und regelmäßig muss Sekret abgesaugt werden; da muss ausgebildetes Fachpersonal vor Ort sein!“ Zusammen mit Bernd Saalmüller hat Sonja Langer jetzt ein Versorgungskonzept erarbeitet, bei dem die Teams sich ausschließlich um „ihre“ drei Klienten kümmern. Das stärkt das gegenseitige Kennenlernen und hilft mit zur Qualitätssicherung. Darüberhinaus werden die Mitarbeiter des Unternehmens „I + K ambulante Pflege“ ständig an einem Dummy geschult und erhalten auch überbetriebliche Fortbildungen mit einer Qualifikation zur Pflegefachkraft für außerklinische Beatmung (Diagab verifiziert). Wer sich über die Leistungen des Unternehmens informieren möchte, wer einen Pflegefall anmelden will oder wer mit entsprechender Ausbildung einen Arbeitsplatz sucht, der sollte sich unter 05751/8906959 melden.

PHYSIOTHERAPIE AM KURPARK

Marco Congia | Physiotherapie am Kurpark
Brunnenstraße 18 | 33014 Bad Driburg | Telefon: 05253 / 9353074
www.marco-congia.de

Jetzt NEU in Detmold

Badumbau in nur 8 Stunden für jung und alt

Kommen Sie durch ihr Alter oder einer Krankheit nicht mehr ohne Probleme in Ihre zu hohe ausgediente Badewanne, wo Sicherheit und Komfort durch Haltegriffe und Rutschhemmung beim Duschen fehlen?

Wir haben die perfekte Lösung für Sie! Wir entfernen ihre alte Badewanne und ersetzen diese durch eine barrierefreie Dusche.

Auf Wunsch montieren wir Haltegriffe und Duschhocker für ein gefahrloses Duschen im Alltag.

Schnellesbad
Tel. 05231/9435221
Mobil 0152/59478139

sofort anrufen und kostenloses Beratungsgespräch sichern

MDK Prüfungsergebnis 1,0

Altenpflegeheim Füllenhof

- Altenpflege
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege

Brokstraße 14 • 33184 Altenbeken
Telefon (0 52 55) 9 85 50 • Fax: (0 52 55) 98 55 22
www.pflege-verbindet.de
E-Mail: info@pflege-verbindet.de

DRIBURG THERME *Wo der Mensch sich wohlfühlt!*

SaunaPremium
Wir sind ausgezeichnet!
Verbraucherinformationen zum Qualitätszeichen auf www.sauna-bund.de

Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte
in unserem Saunaparadies und genießen Sie unser staatlich anerkanntes Heilwasser!

Georg-Nave-Straße 24 | 33014 Bad Driburg | Tel. 05253 - 70116 | www.driburg-therme.de