



KLINIKUM GÜTERSLOH

Gesund in GT

PROGRAMM 2024



In Kooperation mit der AOK. Vorsorge schützt!



Scannen Sie den QR-Code mithilfe der Kamerafunktion auf Ihrem Smartphone oder Tablet ein und öffnen Sie den erscheinenden Link, um zu unserer Homepage zu gelangen.



GESUND IN GT

Bei unserer Vortragsreihe „Gesund in GT“ steht Ihre Gesundheit im Mittelpunkt. In anschaulichen Vorträgen informieren Sie die Medizinerinnen und Mediziner unseres Hauses über aktuelle Gesundheitsthemen und zeigen Ihnen, wie Sie Körper und Seele pflegen und Erkrankungen vorbeugen können.

Wie lebe ich besser mit der Diagnose Diabetes? Wie finde ich das richtige Training, um wieder mehr Bewegung zu genießen? Wie kann ich meine seelischen Ressourcen entdecken und pflegen?

Sie haben bei jeder Veranstaltung die Möglichkeit Ihre Fragen zu stellen und mit unseren Ärztinnen und Ärzten und speziell geschulten Pflegekräften ins Gespräch zu kommen.

Zu unserer Vortragsreihe laden wir Sie auch in diesem Jahr wieder in den Saal im Klinikum Gütersloh ein.

Als erfahrener Partner in Sachen Prävention und Gesundheitsförderung steht uns die AOK Nordwest zur Seite.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, alle Veranstaltungen sind kostenlos.

Wir freuen uns auf Sie!



PROGRAMM 2024 - ÜBERSICHT

MONTAG, 22. JANUAR 2024, 19 UHR

Sport mit 50plus:

Mit mehr Beweglichkeit und richtigem Trainingsniveau ins neue Jahr

Referenten: *Dr. med. Andreas Elsner und Nina Witt*

MONTAG, 19. FEBRUAR 2024, 19 UHR

Diagnose Brustkrebs:

Schonende Operationsmöglichkeiten zur Brusterhaltung

Referentin: *Dr. med. Wencke Ruhwedel*

MONTAG, 18. MÄRZ 2024, 19 UHR

Lipödem:

Wann hilft eine Operation gegen die gestörte Fettverteilung?

Referent: *Dr. med. Albrecht Krause-Bergmann*

MONTAG, 15. APRIL 2024, 19 UHR

Prostatavergrößerung:

Das sind die neuen schonenden OP-Verfahren

Referent: *Dr. med. Frank Jurke*

MONTAG, 13. MAI 2024, 19 UHR

Endometriose:

Wenn die Periode zur Qual wird

Referentin: *Dr. med. Nurgül Akyol*

MONTAG, 17. JUNI 2024, 19 UHR

Gut versorgt:

Wie Sie Ihre Angehörigen mit Demenz bei einem
Krankenhausaufenthalt unterstützen können

Referentinnen: Katja Plock und Nadine Lömker

MONTAG, 30. SEPTEMBER 2024, 19 UHR

Seelische Gesundheit:

Ressourcen entdecken und pflegen

Referentin: Annette Kleine

MONTAG, 14. OKTOBER 2024, 19 UHR

Arthrose:

Wenn der Knorpel abbaut

Referent: Dr. med. Frank Hellwich

MONTAG, 18. NOVEMBER 2024, 19 UHR

Besser leben mit Diabetes:

Wie ein gesunder Lebensstil den Blutzucker-
spiegel dauerhaft verbessern kann

Referentin: Dr. med. Michaela Müller-Rösel

MONTAG, 2. DEZEMBER 2024, 19 UHR

Chronische Wunden:

Die unterschätzte Gefahr

Referent: Ludger Wördehoff



GESUND IN GT

PROGRAMM 2024

MONTAG, 22. JANUAR 2024, 19 UHR

Sport mit 50plus: Mit mehr Beweglichkeit und richtigem Trainingsniveau ins neue Jahr

Für Sport und Bewegung ist man nie zu alt – es kommt nur darauf an, die richtige Sportart und das angemessene Trainingsniveau für sich selbst zu finden. Studien aus der Sportmedizin belegen eindrücklich, dass mehr Sport nicht nur das Leben verlängern, sondern auch erheblich die Freude am Leben steigern kann. Welche Bedeutung hat Bewegung im Alter? Wie häufig und was sollte man trainieren? Wie kann ich mit Ernährung meine Gesundheit unterstützen? Welche Risikofaktoren sollen beachtet werden?

Diese und viele andere Fragen beantworten Dr. med. Andreas Elsner und Sportexpertin Nina Witt in ihrem Vortrag.



Dr. med. Andreas Elsner

Leiter der Sektion Fußchirurgie, des Sportmedizinischen Zentrums und leitender Mannschaftsarzt von Arminia Bielefeld

Nina Witt

Inhaberin des Gesundheitsstudios „Aktiv am Park“



MONTAG, 19. FEBRUAR 2024, 19 UHR

Diagnose Brustkrebs: Schonende Operationsmöglichkeiten zur Brusterhaltung

Brustkrebs ist eine Krankheit, die jede Frau treffen kann. Die Diagnose ist oft ein großer Schock und wirft viele Fragen auf. Auf welche Weise kann man Brustkrebs behandeln? Wie kann ich, wie können meine Angehörigen mit der Erkrankung umgehen? Werde ich auch im Falle einer Operation meine Brust behalten können?

Dr. med. Wencke Ruhwedel, Chefärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, beantwortet Ihre Fragen rund um das Thema Brustkrebs und brusterhaltende Behandlungs- und Operationsmethoden.



Dr. med. Wencke Ruhwedel
Chefärztin der Klinik für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe

MONTAG, 18. MÄRZ 2024, 19 UHR

Lipödem: Wann hilft eine Operation gegen die gestörte Fettverteilung?

Lipödem ist der Fachbegriff für eine gestörte Fettverteilung an Beinen, Hüfte oder Armen, die fast ausschließlich bei Frauen auftritt. Knapp vier Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einem Lipödem. Experten gehen aber von einer hohen Dunkelziffer aus. Im Extremfall tragen betroffene Frauen am Oberkörper XS und haben Hosengröße XL, hinzu kommen Schmerzen durch den Druck im Gewebe. Diese Symptome lassen sich behandeln. In einem frühen Stadium durch regelmäßige Lymphdrainage, bei fortgeschrittener Erkrankung durch gezielte Fettabsaugung. Die Operation ist im fortgeschrittenen Stadium seit 2020 eine Kassenleistung.

In seinem Vortrag informiert Dr. med. Albrecht Krause-Bergmann über die Ursachen von Lipödemem und erklärt, welche Behandlungsmethoden sinnvoll sind.



Dr. med. Albrecht Krause-Bergmann

Chefarzt der Sektion für Plastische-,
Ästhetische- und Handchirurgie



MONTAG, 15. APRIL 2024, 19 UHR

Prostatavergrößerung: Das sind die neuen schonenden OP-Verfahren

Gut die Hälfte aller Männer im Alter von 60 Jahren haben eine vergrößerte Prostata. Diese Vergrößerung kann die Harnröhre zusammendrücken und den Harnfluss aus der Blase erschweren oder sogar ganz blockieren. Eine gutartige Prostatavergrößerung kann minimal invasiv behandelt werden, wenn die Therapie mit Medikamenten keine ausreichende Wirkung zeigt. Zum Beispiel über die Harnröhre mithilfe einer Elektroschlinge oder Laser. Eine neue Methode ist die Wasserdampftherapie, bei der die Prostata mit Hilfe von Wasserdampf geschrumpft wird. Für die Patienten bedeuten die neuen Operationsmethoden eine schonende und zugleich effektivere Behandlung.

Dr. med. Frank Jurke erklärt in seinem Vortrag, wann eine Operation sinnvoll ist.



Dr. med. Frank Jurke

Geschäftsführender Oberarzt der Klinik für Urologie, Uroonkologie, minimalinvasive und robotische Chirurgie

MONTAG, 13. MAI 2024, 19 UHR

Endometriose: Wenn die Periode zur Qual wird

Endometriose zählt zu den häufigsten Unterleibserkrankungen. Zwischen 10 und 15 Prozent der Frauen in Deutschland sind betroffen. Bei der Endometriose siedelt sich Gebärmutter Schleimhaut außerhalb der Gebärmutter an, zum Beispiel in der Bauchhöhle, der Blase, im Darm oder den Eileitern. Das führt für die Frauen oft zu starken Schmerzen. Trotzdem wird die Krankheit immer noch zu spät erkannt.

Dr. med. Nurgül Akyol, Oberärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Klinikum Gütersloh, erklärt im Vortrag, wie man die Krankheit behandeln kann.



Dr. med. Nurgül Akyol
Oberärztin der Klinik für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe



MONTAG, 17. JUNI 2024, 19 UHR

Gut versorgt:

Wie Sie Ihre Angehörigen mit Demenz bei einem Krankenhausaufenthalt unterstützen können

Am Klinikum Gütersloh bieten wir Patientinnen und Patienten mit Demenz eine besondere Fürsorge und Begleitung an. Dazu gehören zum Beispiel Besuche am Bett, Aktivierung durch Bücher, Bilder und Spaziergänge durch ein Team aus angestellten und ehrenamtlichen Mitarbeitenden und unser Nachtcafé. Angehörige können auf Wunsch ein eigenes Bett im Patientenzimmer bekommen. Im Rahmen der Familialen Pflege bereiten wir Angehörige in kostenlosen Trainings auf den Umgang mit Patienten vor, die unter Demenz leiden.

Demenz-Coach Katja Plock und Demenzkoordinatorin Nadine Lömker informieren in ihrem Vortrag über unsere Angebote für Patienten mit der Nebendiagnose Demenz und erklären, wie Sie Ihre Angehörigen bei einem Krankenhausaufenthalt gut vorbereiten und unterstützen können.



Katja Plock

Demenz-Coach

Nadine Lömker

Demenzkoordinatorin

MONTAG, 30. SEPTEMBER 2024, 19 UHR

Seelische Gesundheit: Ressourcen entdecken und pflegen

„Hauptsache gesund!“ heißt es oft. Stimmt das? Und was ist Gesundheit? Ein Zustand ganz ohne Störungen und Beschwerden? In diesem Sinne sind wohl mit zunehmendem Alter nur ganz wenige Menschen gesund. Dafür gelingt es manchen sehr eindrucksvoll, Einschränkungen als Teil ihres Lebens zu akzeptieren. Wie schaffen sie das? Gibt es so etwas wie seelische Fitness, die sich auch auf die körperliche Gesundheit auswirkt?

Pastorin Annette Kleine von der evangelischen Krankenhausseelsorge im Klinikum Gütersloh zeigt in ihrem Vortrag, wie wichtig seelische Ressourcen und Kraftquellen sind und wie man sie entdecken kann.



Annette Kleine

Pastorin, Evangelische Krankenhaus-seelsorge Gütersloh



MONTAG, 14. OKTOBER 2024, 19 UHR

Arthrose: Wenn der Knorpel abbaut

Arthrose ist eine schmerzhaftere Angelegenheit, von der um die fünf Millionen Deutsche betroffen sind. Was man bei moderatem Knorpelabbau tun kann und wann eine Prothese für Knie oder Hüfte notwendig ist, erklärt Dr. med. Frank Hellwich in seinem Vortrag.



Dr. med. Frank Hellwich
Sektionsleiter für Hüft- und
Knie-Endoprothetik

MONTAG, 18. NOVEMBER 2024, 19 UHR

Besser leben mit Diabetes:

Wie ein gesunder Lebensstil den Blutzuckerspiegel dauerhaft verbessern kann

Einmal Diabetes, immer Diabetes? Das muss nicht sein. Beim Typ 2 Diabetes kann eine Umstellung der Lebensweise positive Effekte auf den Blutglukosespiegel haben. Etwa einem Drittel der Patientinnen und Patienten gelingt es durch Sport und gesunde Ernährung, den Blutglukosespiegel zu senken.

Dr. med. Michaela Müller-Rösel erklärt in ihrem Vortrag, wie Patienten dauerhaft die Risikofaktoren für Diabetes senken können und wie sich gesunder Lebensstil und Medikation optimal ergänzen.



Dr. med. Michaela Müller-Rösel

Fachärztin für Innere Medizin
und Diabetologie



MONTAG, 2. DEZEMBER 2024, 19 UHR

Chronische Wunden: Die unterschätzte Gefahr

Eine Druckstelle an der Ferse, ein aufgekratzter Mückenstich am Bein: Nicht heilende Wunden werden oft unterschätzt und können zur Gefahr werden. Das gilt besonders für ältere Menschen und für Patientinnen und Patienten, die unter Diabetes, Durchblutungsstörungen oder Krampfadern leiden.

Wundspezialist Ludger Wördehoff bietet im Wundzentrum eine professionelle Wundversorgung an und schult in seinem Vortrag Patienten und Angehörige für den Umgang mit chronischen Wunden.



Ludger Wördehoff
Pflegetherapeut Wunde ICW

Notizen



ANFAHRT



KLINIKUM GÜTERSLOH

Reckenberger Straße 19
33332 Gütersloh

Telefon: 0 52 41 / 83 00
Mail: info@klinikum-guetersloh.de
www.klinikum-guetersloh.de

Bis zu 500 Euro aus Ihrem **AOK-** **Gesundheitsbudget**

Bei uns ist mehr für Sie drin. Setzen Sie **Ihr AOK-Gesundheitsbudget** für Mehrleistungen Ihrer Wahl ein:

- Professionelle Zahnreinigung
- Osteopathie
- Zum Beispiel nicht verschreibungspflichtige, apothekenpflichtige Arzneimittel der Homöopathie
- Zusätzliche Leistungen in der Schwangerschaft
- Schutzimpfungen

Mehr erfahren auf aok.de/nw/ganzeinfach

AOK- €
Gesund- 
heitsbudget