

Rundbrief 1/2023

der Gesundheitsregion^{plus} DONAURIES

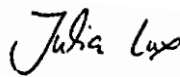
Sehr geehrte Netzwerkpartner, Akteure
und Interessierte der Gesundheitsregion^{plus} DONAURIES,

wir freuen uns, Ihnen anbei die erste Ausgabe des Rundbriefes der Gesundheitsregion^{plus} DONAURIES im Jahr 2023 präsentieren zu können. Herzlichen Dank an alle Akteure, die bei dieser Ausgabe mitgewirkt haben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.



Stefan Rößle
Landrat



Julia Lux
Geschäftsstellenleitung Gesundheitsregion^{plus}

1. Aktuelles aus dem Netzwerk	2. Die Gesundheitsregion ^{plus} im Gespräch mit...	3. Weitere Informationen, Veranstaltungen
• Aktueller Stand der ärztlichen Versorgungssituation • KVB sucht Hausarzt (m/w/d) für Eigeneinrichtung im hausärztlichen Planungsbereich Donauwörth Nord • Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige • (Online-)Austausch für pflegende Angehörige der Diakonie Donau-Ries • Jahresschwerpunktthema des StMGP: Einsamkeit • Weiterentwicklung des Seniorenpolitischen Gesamtkonzeptes • Vorankündigung Demenzwoche 2023 • Pflegeeinrichtungen beteiligen sich am Boys Day	• Thomas Heydecker, Bürgermeister der Stadt Oettingen • Franziska Schmidt, Mitarbeiterin in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen • Karin Obermeyer, Leiterin einer Herzsportgruppe	• #gesundheitstipp von Apotheker Wolfgang Dittrich • Neues Projekt „Ehrenamt macht Schule“ • Bayernweiter Online-Fachtag: Angebote zur Unterstützung im Alltag • Telefon-Engel • Neue Faltblätter zu Demenz • Abreissblöcke zum Stillen beim NZFH bestellbar • NEU: kindergesundheit-info.de für kommunale Fachkräfte

1. Aktuelles aus dem Netzwerk

Aktueller Stand der ärztlichen Versorgungssituation

Wo sich ein Arzt in der vertragsärztlichen Versorgung niederlassen kann, hängt von der Anzahl freier Arztsitze ab. Wie viele es davon in einer Region gibt, regelt die sogenannte Bedarfsplanung. Durch diese wird festgelegt, wie viele Ärztinnen und Ärzte in einem bestimmten Bereich (Planungsbereich) tätig sein sollen. Um zu berechnen, wie viele Ärztinnen und Ärzte für eine bedarfsgerechte ambulante Versorgung notwendig sind, ist die Bevölkerungszahl des jeweiligen Planungsbereiches ausschlaggebend. Idealerweise sollte das Verhältnis einem Versorgungsgrad von 100 Prozent entsprechen. Doch wie sieht die Situation aktuell im Landkreis Donau-Rie



Hausärztliche Planungsbereiche im Landkreis Donau-Ries
Karte: Wikipedia

Aktueller Stand der hausärztlichen Versorgungssituation

Der Landkreis Donau-Ries ist auf der Ebene der hausärztlichen Versorgung in vier Planungsbereiche aufgeteilt: Nördlingen, Oettingen, Donauwörth Nord und Donauwörth Süd. Nach der Definition der Bedarfsplanungs-Richtlinie zufolge liegt in den Planungsbereichen Nördlingen und Oettingen zum aktuellen Stand eine Regelversorgung vor, wobei dem Planungsbereich Oettingen eine Unterversorgung droht. Im Planungsbereich Donauwörth Süd gilt eine Überversorgung. Der Planungsbereich Donauwörth Nord gilt (weiterhin) als unterversorgt.

Planungsbereich	Versorgungsgrad	Status	Planungsbereich gesperrt	Anzahl an Zulassungsmöglichkeiten
Nördlingen	90,84 %	Regelversorgung	Nein	4,50
Oettingen	78,70 %	Regelversorgung; drohende Unterversorgung	Nein	4,00
Donauwörth Nord	79,34 %	Unterversorgung	Nein	6,00
Donauwörth Süd	111,04 %	Übersversorgung	Ja	0

Quelle: Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (Stand: Januar 2023)

Aktueller Stand der fachärztlichen Versorgungssituation

Die fachärztliche Versorgung ist in die allgemeine, spezialisierte und gesonderte fachärztliche Versorgung unterteilt. Fachärzte werden im Vergleich zu Hausärzten großflächiger beplant. Im Grunde gilt: Je spezialisierter ein Arzt, umso größer der Planungsbereich. Für den Planungsbereich Landkreis Donau-Ries galt im letzten Jahr eine drohende Unterversorgung hinsichtlich der Arztgruppe der Nervenärzte. Diese konnte mittlerweile wieder aufgehoben werden.

Förderprogramme

Um Versorgungsdefiziten entgegenzuwirken, bietet die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns planungsbereichsbezogene Förderprogramme mit finanziellen Förderungen an. Damit soll die Attraktivität von Niederlassungen gesteigert sowie die Versorgungssituation vor Ort stabilisiert werden.

Förderprogramm für Hausärzte im Planungsbereich Donauwörth Nord:

- Zuschuss zur Niederlassung bzw. Praxisnachbesetzung bis zu 112.500 Euro
- Praxisaufbauförderung
- Zuschuss zur Errichtung einer Zweigpraxis bis zu 28.125 Euro
- Zuschuss zur Anstellung eines Hausarztes bis zu 5.000 Euro/Quartal
- Zuschuss zu den Investitionskosten im Rahmen der Anstellung eines Hausarztes bis zu 18.750 Euro
- Zuschuss zur Beschäftigung einer Assistentin bis zu 1.500 Euro
- Zuschuss zur Fortführung der Praxis über das 63. Lebensjahr bis zu 4.500 Euro/Quartal

Förderprogramm für Hausärzte im Planungsbereich Oettingen:

- Zuschuss zur Niederlassung bzw. Praxisnachbesetzung bis zu 60.000 Euro
- Zuschuss zur Errichtung einer Zweigpraxis bis zu 15.000 Euro
- Zuschuss zur Anstellung eines Hausarztes bis zu 4.000 Euro/Quartal
- Zuschuss zu den Investitionskosten im Rahmen der der Anstellung eines Hausarztes bis zu 15.000 Euro
- Zuschuss zur Beschäftigung einer Assistentin bis zu 1.500 Euro
- Zuschuss zur Fortführung der Praxis über das 63. Lebensjahr bis zu 4.500 Euro/Quartal

Neben den Förderprogrammen der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns besteht zudem die Möglichkeit einer Förderung im Rahmen der Landarztprämienrichtlinie des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege:

Bei der **Landarztprämie** handelt es sich um eine Prämie für die Niederlassung von Ärztinnen und Ärzten in medizinisch schlechter versorgten Regionen. Die Höhe der Landarztprämie für eine Niederlassung von Ärztinnen und Ärzten beträgt bis zu 60.000 Euro. Bei Bildung einer Filiale beträgt die Landarztprämie bis zu 15.000 Euro. Die Förderkriterien und weitere Informationen sind unter folgendem Link abrufbar: https://www.lgl.bayern.de/gesundheit/gesundheitsversorgung/bayerische_gesundheitsagentur/niederlassungsfoerderung/antragstellung.htm.

Beratung zur Verbesserung der ärztlichen Versorgung für Kommunen

Das Kommunalbüro für ärztliche Versorgung ist ein bayernweit tätiges Kompetenzzentrum am Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) und

- bietet Kommunen eine individuelle Fachberatung im Sinne der „Hilfe zur Selbsthilfe“.
- unterstützt bei der Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung vor Ort.
- informiert über Hintergründe, Strukturen und Ansprechpartner der Versorgung sowie über präventive Handlungsstrategien.
- berät bei Problemen zur Verbesserung der ärztlichen Versorgung.
- unterstützt bei der Suche nach Lösungsoptionen.
- begleitet die Entwicklung und Umsetzung zielgerichteter Strategien.
- Fördert gemeindeübergreifende Ansätze und flankiert die Weiterentwicklung und Verbesserung gemeindenaher Vernetzungsaktivitäten in der Gesundheitsversorgung.

Weitere Informationen finden Sie unter

https://www.lgl.bayern.de/gesundheit/gesundheitsversorgung/aerztliche_versorgung/index.htm.

KVB sucht Hausarzt (m/w/d) für Eigeneinrichtung im hausärztlichen Planungsbereich Donauwörth Nord



Eine eigene Praxis – das ist der Traum vieler junger Ärztinnen und Ärzte. Dazu gehören aber auch Investitionen und ein gewisses unternehmerisches Risiko. In Planungsbereichen mit dringendem Nachwuchsbedarf bietet die KVB daher einen unkomplizierten Einstieg in die Niederlassung.

KVB-Eigeneinrichtungen: Was bedeutet das?

Über dieses Konzept können Ärztinnen und Ärzte übergangsweise und in Anstellung eine von der KVB geführte Praxis übernehmen. Während der Praxisaufbauphase bestehen

daher kein unternehmerisches Risiko oder vertragliche Verpflichtungen (z. B. Miete, Praxispersonal). Die Praxis soll nach der Einstiegsphase mittelfristig als eigene Niederlassung weitergeführt werden.

Offene Stelle im hausärztlichen Planungsbereich Donauwörth Nord

Die KVB sucht u.a. einen Hausarzt/eine Hausärztin für eine KVB-Eigeneinrichtung im hausärztlichen Planungsbereich Donauwörth Nord. Dieser schließt die Gemeinden Wemding, Wolferstadt, Otting, Monheim, Fünfstetten, Harburg, Kaisheim, Buchdorf, Daiting, Tagmersheim, Rögling und Huisheim ein.

Weitere Informationen zur geplanten KV-eigenen Praxis finden Sie unter

https://jobs.kvb.de/jobdetails/?tx_kvbopenjob_kvbopenjob%5Bid%5D=820-466&tx_kvbopenjob_kvbopenjob%5Bcity%5D=Augsburg&tx_kvbopenjob_kvbopenjob%5Baction%5D=show&tx_kvbopenjob_kvbopenjob%5Bcontroller%5D=OpenJob&cHash=cfb593185371f776eeaac70d72496b71.

Finanzielle Förderung

Unabhängig von der Eigeneinrichtung gibt es bis zu 112.500,- € Förderung von der KVB für eine Niederlassung im genannten Planungsbereich. Für eine Filialpraxis können Vertragsärztinnen und -ärzte dort mit bis zu 28.125,- € Zuschuss rechnen. On top gibt es pro Quartal einen Zuschuss als Praxisaufbauförderung – in Höhe von bis zu 85 Prozent des durchschnittlichen Honorarumsatzes der Fachgruppe.

Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige

Wenn die Eltern, der Partner oder Kinder aufgrund eines Unfalls oder einer Krankheit nicht mehr selbst für sich sorgen können, werden diese in vielen Fällen von Angehörigen zu Hause betreut und gepflegt. Dabei kommt auf die pflegenden Angehörigen einiges zu. Sie sind sowohl in körperlicher, als auch in psychischer Hinsicht mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert. Besonders stark kann die Belastung bei Angehörigen von Menschen mit Demenz sein. Für Pflegende ist es deshalb besonders wichtig, auf die eigene Gesundheit zu achten.



Helga Eger-Geiger (Diakonie Donau-Ries), Julia Lux (Gesundheitsregion^{plus} DONAURIES) und Michael Meyer (AOK Donau-Ries) (Bild: AOK Donau-Ries)

Um pflegende Angehörige dabei zu unterstützen, führt die Gesundheitsregion^{plus} des Landkreises Donau-Ries gemeinsam mit dem Gerontopsychiatrischen Dienst/Fachstelle für pflegende Angehörige der Diakonie Donau-Ries und der AOK Donau-Ries eine kostenlose Veranstaltungsreihe durch. Unter dem Motto „Angehörige pflegen und gesund bleiben“ können pflegende Angehörige an unterschiedlichen Workshops teilnehmen. Im Mittelpunkt der Workshops stehen die pflegenden Angehörigen. Damit möglichst



Angehörige pflegen und gesund bleiben

Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige
April und Mai 2023 | Landkreis Donau-Ries

viele erreicht werden, findet die Veranstaltungen an verschiedenen Orten im Landkreis statt:

Workshop „Resilienz und

Stressbewältigung“ (Anmeldefrist: 13.04.2023):

- Dienstag, 18.04.2023 von 14:00 Uhr – 17:00 Uhr in der Volkshochschule Oettingen, Schlossstraße 5, 86732 Oettingen
- Mittwoch, 19.04.2023 von 09:00 Uhr – 12:00 Uhr im St. Emmeram Haus, Pfarrhofgasse 4, 86650 Wemding
- Donnerstag, 20.04.2023 von 14:00 Uhr – 17:00 Uhr im Bayertor, Hauptstraße 1, 86641 Rain

Workshop „Demenz Balance Modell“ (Anmeldefrist: 18.04.2023):

- Dienstag, 25.04.2023 von 09:00 Uhr – 12:00 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus, Nördlinger Str. 24, 86655 Harburg

Workshop „Tipps und Tricks für die Bewegungsunterstützung von pflegebedürftigen Menschen“ (Anmeldefrist: 02.05.2023):

- Freitag, 05.05.2023 von 14:30 Uhr – 17:30 Uhr in der Berufsfachschule für Pflege des gKU, Neudegger Allee 14, 86609 Donauwörth
- Mittwoch, 10.05.2023 von 14:30 Uhr – 17:30 Uhr in der Liselotte-Nold-Schule, Bürgermeister-Reiger-Str. 36, 86720 Nördlingen

Die Workshops sind für alle interessierten pflegenden Angehörigen kostenlos. Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt. **Anmeldungen** sind bei Julia Lux, Geschäftsstellenleitung der Gesundheitsregion^{plus}, unter j.lux@donkliniken.de oder **0906 782-11961** möglich. Die entsprechenden Anmeldefristen sind zu beachten.

(Online-)Austausch für pflegende Angehörige und Zugehörige

Einen älteren Menschen mit Demenz, Depression oder Wahn zu begleiten, ist oft eine herausfordernde Aufgabe. Der ältere Mensch verändert sich und stellt die Familie täglich vor neue Situationen. Deshalb lädt die Diakonie Donau-Ries pflegende An- und Zugehörige ein, über den Alltag zu sprechen, sich untereinander auszutauschen und Antworten auf Fragen zu finden.

Datum: 19.04.; 17.05.2023

Uhrzeit: 18.30 – 20.00Uhr

Online: mit PC / Laptop / Tablet mit Kamera und Mikrofon oder

Persönlich: im Haus der Kirche, Würzburger Str. 13, 86720 Nördlingen

Vorherige Anmeldung, Information und Zugangsdaten unter: Diakonie Donau-Ries Gerontopsychiatrischer Dienst / Fachstelle für pflegende Angehörige, Würzburger Str. 13, 86720 Nördlingen.

Telefon: 09081 29070-60 oder **E-Mail:** helga.eger@diakonie-donauries.de

Jahresschwerpunktthema des StMGP: Einsamkeit

Mit der Wahl von Schwerpunkten lenkt das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege die öffentliche Aufmerksamkeit auf dringliche Themen der Prävention. In diesem Jahr ist der Schwerpunkt das Thema „Einsamkeit“. Die Gesundheitsregion^{plus} wird sich mit einer Aktion am Schwerpunktthema beteiligen.

Weiterentwicklung des Seniorenpolitischen Gesamtkonzeptes

Welche Unterstützung benötigen Seniorinnen und Senioren in Zukunft, um selbstbestimmt leben zu können? Wie können die Teilhabemöglichkeiten von Menschen mit einer Behinderung verbessert werden? Das Institut Afa-Arbeitsgruppe für Sozialplanung und Altersforschung ermittelt für den Landkreis den konkreten Bedarf zu diesen Fragen. Anhand der Ergebnisse wird das bereits bestehende Seniorenpolitische Gesamtkonzept weiterentwickelt und erstmalig ein Aktionsplan Inklusion für den Landkreis entstehen.

Zum Auftakt der Konzeptentwicklung trafen sich Ende des Jahres zum ersten Mal die Experten der jeweiligen Begleitgremien. Hier sind die wichtigsten Gruppen und Institutionen, die im Feld der Seniorenarbeit und im Bereich der Inklusion im Landkreis agieren, vertreten. Sie bringen ihren Sachverstand und ihre lokalen Kenntnisse ein und begleiten den Erarbeitungsprozess. Aufgrund von Synergieeffekten werden die beiden Themenfelder parallel bearbeitet. Alle zentralen Arbeitsschritte und Ergebnisse werden in dieser Expertenrunde vorgestellt und diskutiert.



Auftakttreffen im Dezember 2022
(Bild: Landratsamt Donau-Ries)

Das Ziel beider Konzepte ist, dass sich der Landkreis gemeinsam mit den Kommunen den Herausforderungen des demografischen Wandels stellt und die Teilhabemöglichkeiten von Menschen mit einer Behinderung verbessert werden. Dies sind z. B. barrierefreie Zugänge, Aus- und Aufbau von Kümmerstrukturen in den Kommunen, ausreichende Infrastruktur (Geschäfte, ärztliche Versorgung etc.), Unterstützung pflegender Angehöriger bis hin zu neuen innovativen Wohnformen.

„Wir freuen uns darauf in den Prozess einzusteigen und hierbei gleichzeitig für die Themenbereiche Senioren/Alter/Pflege und Inklusion im Landkreis zu sensibilisieren. Wir wollen die Konzepte nicht am Schreibtisch hinter verschlossenen Türen entwickeln, sondern in verschiedenen Formaten in den Austausch mit Trägern und Kommunen kommen, aber auch die Bürgerinnen und Bürger miteinbeziehen“, erklärt Landrat Stefan Röble. Hierzu werden Workshops und Experteninterviews stattfinden, alle 44 Kommunen werden befragt, 5.000 Fragebögen an Bürgerinnen und Bürger über 55 Jahre verteilt und Fokusgruppen gebildet. „Unser Ziel ist, auf Grundlage eines möglichst breiten Beteiligungsformates Maßnahmen herauszuarbeiten, die auch bei den Bürgerinnen und Bürgern im Landkreis ankommen“, so der Landrat.

Vorankündigung Demenzwoche 2023

Nachdem die landkreisweite Aktionswoche zum Thema „Demenz“ in den letzten beiden Jahren auf große Resonanz gestoßen ist, plant die Gesundheitsregion^{plus} gemeinsam mit dem Landratsamt und dem Pflegestützpunkt eine Beteiligung an der 4. Bayerischen Demenzwoche. Diese wird vom 15. bis zum 24. September 2023 stattfinden.

Festhalten,



was verbindet.

Bayerische Demenzstrategie



Regionale Akteure sind herzlich dazu eingeladen, sich am Programm zu beteiligen und können sich bei Interesse an die Geschäftsstellenleitung der Gesundheitsregion^{plus} wenden.

Pflegeeinrichtungen aus dem Landkreis beteiligen sich am Boys Day 2023

Dass der Pflegeberuf keine „Frauensache“ ist, sondern für beide Geschlechter gleichermaßen interessante Berufschancen bietet, wollen Mitglieder der Arbeitsgruppe „Gepflegt Karriere machen!“ gemeinsam am diesjährigen Boys Day vermitteln. Dieser findet am Donnerstag, den **27.04.2023** bundesweit statt.



Vertreter der teilnehmenden Einrichtungen/Träger
(Bild: Agentur für Arbeit Donauwörth)

Die Arbeitsgruppe, welche durch die Gesundheitsregion^{plus} des Landkreises initiiert wurde, nimmt sich gemeinsam der Fachkräftegewinnung und Nachwuchsakquise in der Region an. „In der Arbeitsgruppe arbeiten wir trägerübergreifend zusammen, um die vielen Facetten des Pflegeberufes aufzuzeigen. Denn hinter dem Pflegeberuf steckt oft mehr, als auf den ersten Blick zu sehen ist. Er ist hochprofessionell, spannend und

abwechslungsreich“, erläutert Julia Lux, Geschäftsstellenleiterin der Gesundheitsregion^{plus} Donau-Ries. In diesem Zuge haben sich Mitglieder der Arbeitsgruppe dazu entschieden, am diesjährigen Boys Day teilzunehmen. So können Jungen ab der 5. Klasse die Ausbildungsberufe „Pflegefachmann“ oder „Heilerziehungspfleger“ praxisnah kennenlernen und erfahren, bei welchen Pflegeeinrichtungen im Landkreis die Ausbildungen möglich sind. An der Aktion beteiligen sich folgende Einrichtungen/Träger aus dem Landkreis:

- **Stiftung Sankt Johannes:** „Ein Tag als Heilerziehungspfleger / Sozialpädagoge“ von 09:00 – 16:00 Uhr in Donauwörth
- **Gemeinsames Kommunalunternehmen Donau-Ries Kliniken und Seniorenheime (gKU):** „Arbeit als Pflegefachkraft im Krankenhaus/Notaufnahme und Seniorenheim“ von 08:30 – 13:30 Uhr in Donauwörth
- **Johanniter Tagespflege:** „Ein Tag in der Betreuung und Pflege von Senioren“ von 08:30 – 16:30 Uhr in Donauwörth
- **Zentrum für Betreuung und Pflege am Hofgarten:** „Zukunftsberuf Pflegefachmann“ von 08:00 – 16:00 Uhr in Oettingen
- **Lebenshilfe Donau-Ries e.V.:** „Ein Tag als Sozialpädagoge, Erzieher, Heilerziehungspfleger bei der Lebenshilfe“ von 09:00 – 15:00 Uhr in Nördlingen

In Vorbereitung auf die Teilnahme haben sich die AG-Mitglieder mit der Agentur für Arbeit ausgetauscht. „Ich freue mich, dass sich die AG ‚Gepflegt Karriere machen!‘ am Boys Day beteiligt und den Jungen die Möglichkeit bietet, den Pflegeberuf live zu erleben – frei von möglichen Rollenbildern, die noch in so manchen Köpfen verankert sind“, so Jessica Graf, Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit Donauwörth. Alle Beteiligten wollen auch zukünftig gemeinsam daran arbeiten, (junge) Menschen für eine Tätigkeit in der Pflege zu gewinnen.



Landrat Stefan Rößle, Vorsitzender der Gesundheitsregion^{plus}, bedankt sich für die gemeinschaftliche Aktion zur Bewerbung der Pflegeberufe: „Ich finde es toll, dass es uns durch die Gesundheitsregion^{plus} gelingt, im Landkreis trägerübergreifend zusammenzuarbeiten und gemeinsam für den Pflegeberuf zu werben. Vielen Dank an alle Beteiligten für das gemeinschaftliche Engagement“.

Anmeldung zum Boys Day

Jungen, die Interesse daran haben, an einem Angebot des Boys Day teilzunehmen, können sich **bis spätestens 20.04.2023** auf der Boys Day-Website (www.boys-day.de) unter „Mein Boys Day“ registrieren und sich zu einem Angebot anmelden.

Weitere Informationen zu Ausbildungsberufen im Bereich Pflege

Unter www.gepflegt-karriere-machen.de können sich Interessierte zudem über verschiedene Ausbildungsberufe und lokale Einrichtungen, die Praktika und Ausbildungsplätze im Bereich Pflege anbieten, informieren.

2. Die Gesundheitsregion^{plus} im Gespräch mit...

... Thomas Heydecker, 1. Bürgermeister der Stadt Oettingen.

Die Stadt Oettingen ist stolz darauf, im Juni dieses Jahres eine der Host Towns im Rahmen der Special Olympics World Games (d.h. die Olympischen Spiele für Menschen mit geistiger Behinderung) sein zu dürfen. Thomas Heydecker, Bürgermeister der Stadt Oettingen, spricht im Interview mit der Gesundheitsregion^{plus} über den Hintergrund der Bewerbung und die Bedeutung des Host Towns Programms für die Stadt.

Herr Bürgermeister Heydecker, wie kam es dazu, dass sich die Stadt Oettingen als Host Town für die Special Olympics World Games 2023 beworben hat?

Ich war viele Jahre als Ehrenamtlicher Helfer bei der Diakoneo tätig und habe in der Freizeitbegleitung für Menschen mit Behinderung geholfen. In diesem Zuge hatte ich auch das Vergnügen, bei kleineren Veranstaltungen von Special Olympics und bei einem interkulturellen Austauschprojekt in Israel mitzuarbeiten.

Diese ehrenamtliche Arbeit hat mir immer sehr großen Spaß gemacht und hat mir auch sehr viel zurückgegeben. Dementsprechend wichtig ist mir das Thema Inklusion. Als die Diakoneo im vergangenen Jahr mit der Idee auf mich zukam, dass sich Oettingen als Host Town für die Special Olympics World Games 2023 bewerben könnte, war ich sofort Feuer und Flamme.

Was genau verbirgt sich hinter dem Konzept der sogenannten Host Towns?

Die Host Towns sind die Gastgeberstädte für die internationalen Delegationen, die zu den Weltspielen nach Berlin kommen. Die Delegationen reisen aus der ganzen Welt an. Die vier Tage in den Host Towns sollen dazu dienen, sich zu akklimatisieren, sportlich auf die Wettkämpfe vorzubereiten, Land und Leute kennen zu lernen und Raum für Begegnung zu schaffen.

Wie haben Sie erfahren, dass Sie eine der 190 ausgewählten Host Towns sind und was waren die ersten Reaktionen?

Bereits in unserem ersten Arbeitstreffen zwischen den Vertreterinnen der Diakoneo, unserer Quartiermanagerin der Sozialen Stadt und mir war uns sehr schnell klar, dass wir die Herausforderungen als Host Town nur mit einem breiten, unterstützenden Netzwerk aus lokalen Vereinen, Schulen und Institutionen meistern können. Deswegen haben wir schon



Thomas Heydecker,
1. Bürgermeister der Stadt Oettingen

Bild: Stadt Oettingen

früh im Bewerbungsprozess begonnen, das Netzwerk aufzubauen und ein konkretes Programm zusammenzustellen, das für uns auch stemmbar ist. Außerdem haben wir von Beginn an zwei Athleten-Sprecherinnen der Diakoneo bei allen Bausteinen direkt mit einbezogen, damit sie ihre Ideen und Sicht auf die Dinge einbringen können.

Bei Vorgesprächen mit Special Olympics Bayern haben wir dann schon gemerkt, dass unser Programm und unsere Herangehensweise beim Verband gut ankam. Deswegen waren wir immer sehr guter Dinge, dass sich der Vorab-Aufwand auch lohnt und wir tatsächlich eine Zusage bekommen können. Die finale Entscheidung haben wir ganz unspektakulär per E-Mail bekommen. Nichts desto weniger war die Freude bei uns natürlich riesig groß und ich bin den ganzen Tag mit einem ziemlich breiten Grinsen durch's Rathaus gelaufen!

Wissen Sie bereits, welche Delegation im Juni in Oettingen zu Gast sein wird?

Ja, wir werden eine Delegation aus Kambodscha bei uns zu Gast haben. Das finde ich gerade auch für den interkulturellen Austausch schon ein besonders spannendes Land. Das erste Kennenlern-Gespräch mit den Delegationsleitungen via Video-Konferenz war auf jeden Fall schon sehr vielversprechend!

Welche Aufgaben kommen für Sie nun ganz konkret als Host Town zu?

Wichtig ist uns vor allem, dass die Host Town Tage nicht nur eine einmalige Aktion sind, sondern dass wir unsere Stadt und die gesamte Region beim Thema Inklusion nachhaltig voranbringen. Es wird zum Beispiel im Februar einen Austausch mit einem Experten von Special Olympics mit unseren drei Schulen und Oettinger Vereinen geben, bei dem ganz praxisnahe Tipps, Anregungen und Strategien für Inklusion im Alltag vermittelt werden.

Zwei Aspekte sind uns darüber hinaus besonders wichtig. Zum einen wollen wir noch auf die Wichtigkeit eines aktiven und gesunden Alltags aufmerksam machen, so dass wir am 23. April den ersten Sport- und Gesundheitstag in Oettingen ausrichten werden. Diesen wollen wir dann regelmäßig wiederholen. Außerdem bauen wir eine Boccia-Bahn, die dann auch zukünftig für die Sportler*innen der Diakoneo und die gesamte Bevölkerung zur Verfügung stehen wird. Zum anderen geht es uns zusätzlich noch um den interkulturellen Aspekt und Weltoffenheit. Geplant ist hier zum Beispiel ein Bildervortrag über Kambodscha in der VHS und ein Kochkurs für süd-ost-asiatische Küche. Es sind noch weitere Aktionen geplant, aber das übersteigt vermutlich an dieser Stelle den Rahmen. Die Arbeit geht uns in nächster Zeit sicher nicht aus...

Gibt es schon Ideen für den Ablauf der Host Town Tage?

Auch für die Host Town Tage selbst sind wir schon sehr detailliert in den Planungen. Am Ankunftstag wird es einen kleinen Städtischen Empfang geben, bei dem wir unsere Gäste willkommen heißen. Danach geht's aber auch schon zügig zur Unterkunft, weil die Reise von Kambodscha – allein der Flug dauert ca. 15 Stunden - ja auch mit großen Reisestrapazen verbunden ist. In den folgenden Tagen sind dann ein Fackellauf mit dem Olympischen Feuer, Trainingseinheiten für die Sportler*innen, eine Stadtführung in Oettingen in leichter Sprache, ein Bayerischer Abend auf der Nördlinger Mess und zum Abschluss natürlich die Verabschiedung nach Berlin geplant.

Auf was freuen Sie sich bei diesem Event am meisten?

Ich habe schon ein paar Mal erlebt, wie bei solchen Projekten und Veranstaltungen ein ganz besonders herzliches Miteinander, eine ganz besondere Atmosphäre und Stimmung

entstanden ist. Das kann sehr schnell eine unglaubliche Eigendynamik entwickeln. Das lässt sich nicht beschreiben, das muss man erlebt haben. Darauf freue ich mich tatsächlich am meisten!

Vielen Dank für das Interview!

... Franziska Schmid, Mitarbeiterin der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen.

In vielen Situationen hilft es, sich mit Menschen auszutauschen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind. Ein gemeinsames Thema, die gleiche Krankheit oder ein ähnliches Problem verbindet. Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitsamt Augsburg bringt Selbsthilfegruppen und Interessierte zusammen und unterstützt die Arbeit der Gruppen. Sie agiert schwabenweit und ist damit auch Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen im Landkreis Donau-Ries. Franziska Schmidt, Mitarbeiterin in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, spricht im Interview mit der Gesundheitsregion^{plus} über die Bedeutung von Selbsthilfe und die Arbeit in der Kontaktstelle.



Franziska Schmid, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Bild: Franziska Schmid

Frau Schmid, was bedeutet Selbsthilfe für Sie?

Selbsthilfe strebt die Hilfe für sich selbst und die eigene Situation oder Beeinträchtigung an. Das Erfahrungswissen und die Betroffenenkompetenz in den Selbsthilfegruppen trägt dazu bei, dass Handlungskompetenzen im Umgang mit dem eigenen Thema entwickelt werden. Selbsthilfe in der Gruppe bedeutet, durch die Gemeinschaft individuelle Selbsthilfekräfte zu fördern.

Was fasziniert Sie an der Selbsthilfe-Arbeit?

Genau diese Hilfe für sich selbst durch die Gemeinschaft. Der Austausch und die Erfahrungen in der Gruppe sind förderlich, damit Betroffene ihre individuellen Stärken und Ressourcen erkennen beziehungsweise nutzen und dadurch ihre eigene Situation verbessern. Es ist faszinierend, dass die Selbsthilfegruppe den Rahmen für persönliche Weiterentwicklung schafft. Als Kontaktstelle wollen wir Bedingungen schaffen, damit die Selbsthilfegruppen diese wichtige Funktion erfüllen können.

Was genau bieten Sie als Kontaktstelle? Wer kann sich an Sie wenden?

Wir als Kontaktstelle informieren und beraten Bürgerinnen und Bürger zum Thema Selbsthilfe und vermittelt an geeignete Gruppen beziehungsweise helfen bei der Neugründung einer Gruppe. Bestehende Gruppen unterstützen wir in allen selbsthilferelevanten Angelegenheiten wie beispielsweise inhaltliche, organisatorische oder finanzielle Fragen. Außerdem sind wir Anlaufstelle für die Themen Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung und Fortbildung. Es kann sich also jeder und jede mit einem Anliegen zur Selbsthilfe an uns wenden.

Welche Selbsthilfegruppen gibt es im Landkreis Donau-Ries?

Die Palette an Selbsthilfegruppen in Donau-Ries ist breit gefächert. Es gibt Gruppen zu gesundheitsbezogenen Themen wie Diabetes, chronischen Schmerzen oder Depressionen. Aber auch psychosoziale Gruppen, die sich mit Sucht und Abhängigkeit befassen sind im Landkreis vertreten. Sollte es zum eigenen Thema keine passende Gruppe geben, kann über eine Neugründung nachgedacht werden.

Wie kommt es zur Gründung einer neuen Gruppe?

Der Impuls zur Gründung einer neuen Gruppe sollte von den betroffenen Personen selbst kommen. Die Vergangenheit hat gezeigt, dass diese Gruppen beständiger sind. Wenn man mit den Gedanken spielt, mit einer neuen Selbsthilfegruppe zu starten, kann bei der Kontaktstelle gerne ein unverbindlicher Termin zur Gründungsberatung vereinbart werden. Im besten Fall werden dort alle Unsicherheiten und Fragen geklärt: Wie finde ich Gleichgesinnte? Wo kann ich mich mit der Gruppe treffen? Kommen Kosten auf mich zu? Wo finde ich Unterstützung?

Sind auch junge Menschen in Selbsthilfegruppen aktiv?

In der Öffentlichkeit überwiegt der Eindruck, dass Selbsthilfegruppen von Älteren besucht werden, die sich im Stuhlkreis treffen. Diese Gruppen gibt es natürlich. Aber auch junge Menschen engagieren sich in der Selbsthilfe-Arbeit, am häufigsten in psychosozialen Gruppen. Die Gruppen der Jungen Selbsthilfe können, müssen sich aber nicht von herkömmlicher Selbsthilfearbeit unterscheiden. Sie nennen sich Stammtisch oder Community. Treffen sich im Stuhlkreis oder im Café. Treffen sich vor Ort oder digital. Allen gemein geht es um den Austausch mit Gleichgesinnten.

Wie findet man eine passende Gruppe?

Eine Themenübersicht der Selbsthilfegruppen in den Landkreisen findet man im [Wegweiser zur Selbsthilfe für Augsburg und Schwaben Nord](#) oder auf der [Homepage der Kontaktstelle](#). Natürlich helfen wir von der Kontaktstelle gerne bei der Suche nach einer passenden Gruppe für das eigene Thema weiter. Man erreicht uns telefonisch, per Mail oder über das [Kontaktformular](#).

Vielen Dank für das Interview!

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Im Gesundheitsamt der Stadt Augsburg
Karmelitengasse 11
86152 Augsburg

Telefon: 0821 324-2013

E-Mail: shg.gesundheitsamt@augzburg.de

Internet: www.augsburg.de/selbsthilfegruppen

... Karin Obermeyer, Leiterin der Herzsportgruppe des TSV Oettingen 1861 e. V.

Herz-Kreislauf-Patienten wird in der Regel Bewegung und Ausdauersport empfohlen, um wieder gesund zu werden und einem Rückfall vorzubeugen. Besonders gut eignen sich dafür sogenannte Herzsportgruppen. Karin Obermeyer, Leiterin der Herzsportgruppe beim TSV Oettingen 1861 e. V., erläutert im Gespräch mit der Gesundheitsregion^{plus}, für welche Patienten Herzsport geeignet ist und was Herzsportgruppen leisten.



Karin Obermeyer, Leiterin der Herzsportgruppe des TSV Oettingen 1861 e. V.

Bild: Karin Obermeyer

Frau Obermeyer, was versteht man unter Herzsport?

Herzsport heißt offiziell „Rehabilitationssport in Herzgruppen“ und wird im Gesundheitssport als präventive Maßnahme genutzt. Herzsport findet in Wohnortnähe als Gruppensport statt. Die Teilnehmer treffen sich einmal in der Woche unter Betreuung eines Herzgruppenarztes und einem qualifizierten Sporttherapeuten bzw. einer qualifizierten Sporttherapeutin.

Was leisten Herzsportgruppen?

Herzsport dient zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und dem Aufbau der allgemeinen Fitness, um damit eine gezielte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit zu erreichen. Die Teilnehmer/-innen gewinnen Verständnis für ihre Erkrankung, erhalten Selbstsicherheit im Alltag und lernen, ihre körperlichen Möglichkeiten auszuschöpfen. Damit wird ihre Lebensqualität gesteigert.

Wann kann ich bei einer Herzsportgruppe mitmachen?

Die Herzsportgruppe ist eine Gruppe von Patienten mit chronischen Herz-Kreislauferkrankungen, wie z.B. Herzinfarkt, Bypass-Operation, Stent-Implantationen, Herzfehler, Herzklappenfehler usw. Die Teilnahme wird vom behandelnden Arzt auf Rezept verordnet. Ein Einstieg in die Herzsportgruppe ist jederzeit möglich.

Wie läuft eine Herzsportstunde ab?

Die speziell geschulten und ausgebildeten Herzgruppenleiter/-innen leiten die Teilnehmer/-innen abgestimmt auf ihre persönliche Belastbarkeit zu gezielten Bewegungen an. Dabei kommen Spiel und Spaß nicht zu kurz. Entspannungsmaßnahmen runden die Übungsstunden ab.

Wie kann man sich zu einer Herzsportgruppe anmelden?

Eine Herzsportgruppe in der Nähe des Wohnorts findet man am besten über die Homepage der Herz-LAG Bayern (www.herzgruppen-lag-bayern.de) und kann sich dann telefonisch mit dem jeweiligen Ansprechpartner in Verbindung setzen.

Für die Herzgruppe beim TSV Oettingen können sich Interessenten direkt an mich wenden (Karin Obermeyer Tel. 09082-8288).

Vielen Dank für das Interview!

Diese Herzsportgruppen gibt es im Landkreis Donau-Ries:

TSV Oettingen 1861 e. V.

Ort: Oettingen

Ansprechpartnerin: Frau Obermeyer, Tel.: 09082 8288

BRK Kreisverband Nordschwaben

Ort: Donauwörth

Ansprechpartnerin: Frau Auchtor, Tel.: 0906 706 82

BRSG im TSV Nördlingen

Ort: Nördlingen

Ansprechpartner: Herr Gottschalk, Tel.: 09081 86116

SV Marxheim e. V.

Ort: Marxheim

Ansprechpartner: Herr Harsch, Tel.: 09090 1603

(Quelle: Herz-LAG Bayern 2023)

3. Weitere Informationen, Veranstaltungen...

#gesundheitstipp: Apotheker Wolfgang Dittrich erklärt wie es gelingt, nachhaltig fit und gesund zu sein.



Wolfgang Dittrich,
Apotheker in Wemding

Bild: Wolfgang Dittrich

Im Frühjahr denken viele Menschen darüber nach, eine Diät zu machen oder ihre Ernährung umzustellen. Doch wie lassen sich hier gute und nachhaltige Ergebnisse erzielen? Was ist realistisch, wie können Mangel-Erscheinungen vermieden werden?

Wer an Masse verlieren will, muss natürlich mehr Energie (Kalorien) verbrauchen als zugeführt wird, dies ist eine physikalische Binsenweisheit. Um hier erfolgreich zu sein, muss man seinen individuellen Gesamtenergiebedarf pro Tag kennen: Grundumsatz + Leistungsumsatz ergeben den Gesamtenergiebedarf. Unter Grundumsatz versteht man den Energieverbrauch, der im Liegen ohne jegliche körperliche oder geistige Tätigkeit abläuft. Der Leistungsumsatz hängt von der ausgeführten Tätigkeit ab. Durch Muskelaufbau (mehr Leistungsumsatz) kann der Grundumsatz erhöht werden. Es ist also empfehlenswert, sich diesbezüglich von Trainern oder

Physiotherapeuten beraten zu lassen. Ohnehin ist eine körperliche Tätigkeit sehr wichtig für Prävention sowie als unterstützende Behandlung für fast alle Krankheiten. Doch bevor Sie richtig mit Sport beginnen, lassen Sie sich bitte ärztlich beraten. Leichtere Tätigkeiten wie Walking, Radfahren oder Schwimmen sind natürlich unbedenklich und sehr empfehlenswert!

Eine Erhöhung der körperlichen Aktivität ist somit besonders wichtig, um an Masse (insbesondere Fettgewebe) zu verlieren. Doch wieviel Fett lässt sich nun eigentlich realistischerweise in welcher Zeit abbauen? Hierzu müssen wir uns den Energiegehalt von einem Kilogramm Körperfett ansehen: Dieser liegt bei ca. 7.000 Kilokalorien und ist damit sehr hoch. Es liegt auf der Hand, dass es daher eine gewisse Zeit dauert, bis eine solch große Energiemenge abgebaut werden kann. Schnell- oder Radikaldiäten sind somit oftmals wenig seriös oder realistisch, zumal eine sehr schnelle Gewichtsabnahme mittelfristig in den gefürchteten „Jo-Jo Effekt“ münden kann. Dabei besteht sogar die Gefahr einer Gewichtserhöhung und damit frustrierenden Diät-Erfahrung.

Einigermaßen unproblematisch können pro Tag ca. 500 Kilokalorien (Kcal) eingespart werden. Das heißt es müssen 500 Kcal weniger zugeführt werden, als der Gesamtenergiebedarf. Die Berechnung des Gesamtenergiebedarfes hat individuell zu erfolgen. Bei den meisten Menschen liegt er zwischen 2.000 bis 2.500 Kcal. Eine Ernährungsberatung durch geschulte Fachkräfte wird hier individuell zu den exakten Werten führen.

Grob gesagt kann in zwei Wochen durch etwas weniger Kalorienzufuhr und etwas mehr körperliche Aktivität ungefähr ein Kilogramm Fettgewebe abgebaut werden. Wenn Sie in

einem Jahr 20 kg an Fettgewebe verlieren, ist das eine sehr beachtliche Leistung, die dauerhaft zu einer Gewichtsreduktion und besserer Gesundheit führen wird!

Es geht also um nachhaltige Ernährungs- und Verhaltensumstellung und NICHT um kurzfristige Radikaldiäten, die der Gesundheit eher schaden. Bei der Zusammensetzung der Ernährung sollte auf eine niedrige Energie- und hohe Nährstoffdichte geachtet werden. Das meint vollwertige Produkte, viel Gemüse und das Beachten von Kalorien bei Getränken. Generell gilt: Vorsicht bei versteckten Fetten und Zuckern.

Auf sich alleine gestellt ist eine solche Umstellung leider oftmals schwierig. Es ist deshalb empfehlenswert, Hilfe von seriösen Beratern und Diätgruppen zu suchen. Objektive und niederschwellige Erstberatung zu Ernährungsthemen finden Sie selbstverständlich auch in Ihrer Apotheke vor Ort. Wir beraten Sie gerne!

Neues Projekt „Ehrenamt macht Schule“ im Landkreis Donau-Ries

Ob Gassigehen mit den Hunden im Tierheim, im Dorfladen die Regale einräumen, im Kindergarten basteln oder in der Seniorenresidenz Geschichten vorlesen, gemeinnützige Arbeit ist vielfältig und freiwillige Helfer sind oft dringend gesucht.

Vor diesem Hintergrund plant der Landkreis Donau Ries mit dem Freiwilligen Sozialen Schuljahr nun ein neues Projekt, um das Ehrenamt in unserer Region weiter zu stärken. Vorbild für dieses Vorhaben ist der Landkreis Neustadt an der Aisch Bad Windsheim, wo die Initiative seit vielen Jahren sehr erfolgreich Jugendliche und ehrenamtliche Einsatzstellen vernetzt. Landrat Stefan Rößle zeigt sich beeindruckt, dass dort seit 2003 Schülerinnen und Schülern ab der 8. Klasse in über 300 Einsatzstellen unter fachlicher Aufsicht berufliche Handlungsfelder vertieft kennenlernen und vielfältige persönliche Erfahrungen sammeln können.

Auf dem Ehrenamtsportal unter www.donau-ries.de/ehrenamt können sich Gemeinden, Vereine und Organisationen als Einsatzstelle eintragen. Wichtig ist dabei, dass die Angebote gemeinwohlorientiert sind. Die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler können sich dann je nach Interesse auf die Angebote bewerben. Die Partnerschulen für das Startjahr 2023 stehen bereits fest. Ab September werden die 8. Klassen der Realschule Sankt Ursula in Donauwörth und der Maria Ward Realschule in Wallerstein für ein Jahr,



Bild: Landratsamt Donau-Ries

für mindestens zwei Stunden die Woche, außerhalb der Schulzeit ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit nachgehen.

Sollten Sie Fragen oder Anliegen zum Freiwilligen Sozialen Schuljahr haben, steht Ihnen die Ehrenamtsbeauftragte Karin Brechenmacher (Telefon: 0906/74 143; E-Mail: ehrenamt@lra-donau-ries.de) gerne zur Verfügung.

Bayernweiter Online-Fachtag: Angebote zur Unterstützung im Alltag



**FACHSTELLE FÜR
DEMENTZ UND PFLEGE
Bayern**

Die Fachstelle für Demenz und Pflege Bayern freut sich, Sie zum diesjährigen Online-Fachtag „Angebote zur Unterstützung im Alltag“ unter dem Motto „Impulse zur Umsetzung – Ehrenamtliche gewinnen und anerkennen“ einladen zu dürfen.

Der Fachtag, der am 03.05.2023 stattfindet, wird das Thema Ehrenamt in den Angeboten zur Unterstützung im Alltag aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchten. So wird beispielsweise der Wandel im Engagement-Bereich, die Anerkennungskultur für ältere Ehrenamtliche und auch die Öffentlichkeitsarbeit zur Gewinnung von Menschen für ein Engagement betrachtet. Nachmittags werden zudem zwei Träger von Angeboten zur Unterstützung im Alltag Praxiseinblicke in ihre Arbeit geben.

Zielgruppe des Fachtages sind Träger, die Angeboten zur Unterstützung im Alltag anbieten oder dies planen. Generell steht der Fachtag allen Interessierten offen.

Informationen zur Anmeldung und zum Programm finden Sie unter [https://www.demenz-pflege-bayern.de/material-und-kalender/fuer-traeger/aktuelle-veranstaltungen/eventdetails/news/fachtag-angebote-zur-unterstuetzung-im-alltag/?no_cache=1&tx_news_pi1\[controller\]=News&tx_news_pi1\[action\]=detail&cHash=5ab5c92f9733dc06a2942f0cc99a72ea](https://www.demenz-pflege-bayern.de/material-und-kalender/fuer-traeger/aktuelle-veranstaltungen/eventdetails/news/fachtag-angebote-zur-unterstuetzung-im-alltag/?no_cache=1&tx_news_pi1[controller]=News&tx_news_pi1[action]=detail&cHash=5ab5c92f9733dc06a2942f0cc99a72ea).

Telefon-Engel



Verbunden bleiben in der Corona-Krise: Aus diesem Gedanken heraus gründete Retla während der ersten Pandemiewelle das Projekt „Telefon-Engel - Gespräche gegen die Einsamkeit im Alter“. Die physische Distanz, die Senioren halten müssen, soll durch umso mehr soziale Nähe bei Telefongesprächen ausgeglichen werden.

Älteren, einsamen Menschen werden deshalb Telefon-Partner - die „Telefon-Engel“ an die Seite gestellt. Sie treten regelmäßig mit den Senioren in Kontakt und werden zu geschätzten Gesprächspartnern. Seit nunmehr zwei Jahren werden erfolgreich Patenschaften vermittelt. Bislang konnten deutschlandweit bei 800 Senioren für mehr

Verbundenheit, Wertschätzung und Lebensfreude gesorgt werden. Mehr Informationen zum Projekt finden Sie unter <https://retla.org/telefon-engel/>.

Neue Faltblätter zu Demenz

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet in Zusammenarbeit mit führenden Fachleuten eine Reihe handlicher Faltblätter an, die sich gezielt mit Themen der Gesundheit älterer Menschen auseinandersetzt. Dabei werden zentrale Fragen berücksichtigt und aktuelle Aspekte gesundheitlicher Prävention einbezogen. In diesem Zuge wurden neue Faltblätter zum Thema „Demenz“ entwickelt. Die Faltblätter können unter folgendem Link heruntergeladen und/oder bestellt werden: <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/materialien/faltblattreihe-kompakt/>.



Abreissblöcke zum Stillen beim NZFH bestellbar



Zwei Blöcke mit jeweils 50 Abreißblättern stehen Fachkräften in den Frühen Hilfen zur Verfügung, um Eltern rund um die Geburt über das Stillen zu informieren und bei Unsicherheiten zu unterstützen. Die Blöcke werden seit 2021 vom Netzwerk Gesund ins Leben in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) angeboten. Im Rahmen der Kooperation vom Netzwerk Gesund ins Leben und dem NZFH wurden sie für den Einsatz in den Frühen Hilfen angepasst.

Abreißblock: Ist Stillen was für mich? Tipps für Schwangere

Warum sollte ich stillen? Wie kann ich mich vorbereiten? Der Abreißblock ist für die Beratung von schwangeren Frauen gedacht. Neun Botschaften informieren über das Stillen und den Stillbeginn. Sie sollen Unsicherheiten von schwangeren Frauen beseitigen und bei der Entscheidungsfindung zum Stillen helfen.

Abreißblock: Wie klappt es mit dem Stillen? Tipps für die Stillzeit

Was muss ich beim Stillen beachten? Woran erkenne ich, dass mein Baby Hunger hat? Reicht meine Milch? Der Abreißblock ist für die Beratung von Stillenden kurz nach Geburt gedacht. Neun alltagsnahe Tipps sollen helfen, Unsicherheiten zu beseitigen und die Stillkompetenz zu stärken.

Die Blöcke können unter folgendem Link bestellt werden: <https://www.fruehehilfen.de/service/materialien-des-nzfh-bestellen/>.

NEU: kindergesundheit-info.de für kommunale Fachkräfte

Das Informationsangebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur Förderung der gesunden kindlichen Entwicklung



kindergesundheit-info.de

www.kindergesundheit-info.de bietet eine neue Rubrik für kommunale Fachkräfte. Das optimierte Webangebot ermöglicht eine gebündelte Übersicht der Materialien zur Unterstützung von Familien, wie Willkommens-Mappen, Informationen zu U-Untersuchungen und Impfaufklärung sowie mehrsprachige Publikationen. Zusätzlich können über eine neue Übersicht von Fachorganisationen beispielsweise Referentinnen und Referenten zu Themen wie Ernährung, Mediennutzung und Entwicklungsfragen gefunden werden.

Haben Sie Informationen für das Netzwerk der Gesundheitsregion^{plus} DONAURIES?

Senden Sie uns gerne Neuigkeiten, Termine und Wissenswertes zur Veröffentlichung im nächsten Rundbrief zu.

Registrierung für den Rundbrief

Wenn Sie den Rundbrief der Gesundheitsregion^{plus} zukünftig erhalten möchten, senden Sie bitte eine E-Mail an j.lux@donkliniken.de.

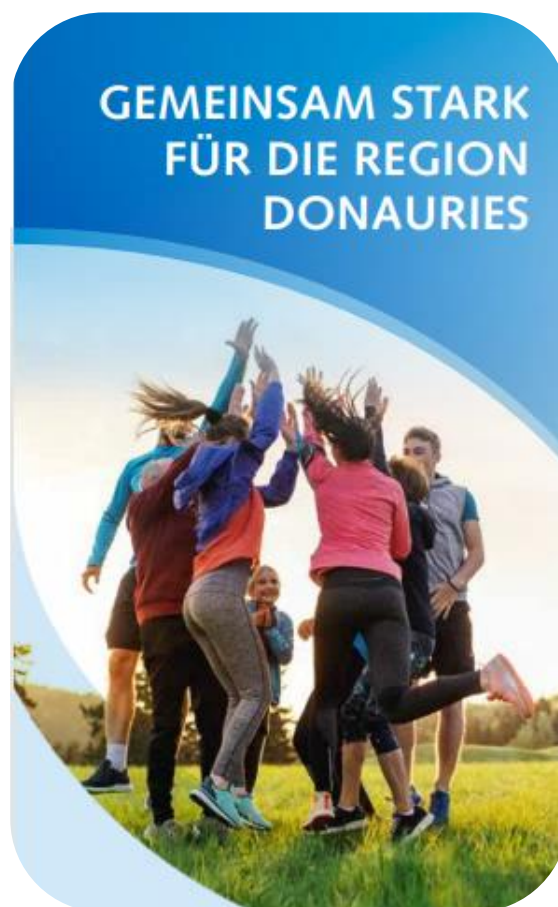
Kontakt

Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{plus}
DONAURIES

Telefon: 0906 782-11961

E-Mail: j.lux@donkliniken.de

Web: www.gesundheitsregion-donauries.de



Gesundheits region^{plus}

Landkreis
Donau-Ries

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege

