

Rundbrief 2/2022

der Gesundheitsregion^{plus} DONAURIES

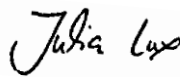
Sehr geehrte Netzwerkpartner, Akteure
und Interessierte der Gesundheitsregion^{plus} DONAURIES,

wir freuen uns, Ihnen anbei die zweite Ausgabe des Rundbriefes der Gesundheitsregion^{plus} DONAURIES 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
• Rückblick Aktionswoche „Zu Hause daheim!“ • Rückblick Aktionswoche „Alkohol? Weniger ist besser!“ • Demenzwoche 2022 • Start der AG „Notfallmappe“ • Präventionsreihe „Hand aufs Herz“ • Barrierefreie Open-Air Kinoveranstaltung im August	• Regina Mütze, Hebamme im Landkreis Donau-Ries • Dr. Dagmar Schneider, Leiterin der Koordinierungsstelle Allgemeinmedizin • Oskar Karlsson, Arzt in Weiterbildung an der Donau-Ries Klinik Donauwörth • dem Hospizverein Donau-Ries e.V.	• #gesundheitstipp • DemenzGuide – die App für Angehörige • Pflege-SOS Bayern • Zentrale und unabhängige Pflegeberatung für Privatversicherte • HerzFit-App • Neue Website zum Thema Long COVID • Vortragsreihe für Fachkräfte in Schulen und Kita zur psych. Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen • Organspende-Kampagne des Bayerischen Staatsministeriums

1. Aktuelles aus dem Netzwerk

Aktionswoche „Zu Hause daheim!“

Um für das Zukunftsthema „Wohnen im Alter“ zu sensibilisieren und neue Projekte voranzutreiben, hat das Bayerische Sozialministerium die Aktionswoche „Zu Hause daheim“ ins Leben gerufen. Während der Aktionswoche, die vom 6. bis 15. Mai 2022 bayernweit stattfand, wurde mit regionalen Veranstaltungen und Aktionen über die verschiedenen Konzepte und Möglichkeiten informiert, die ein selbstbestimmtes Wohnen im eigenen Zuhause erleichtern oder ermöglichen.

Auch der Landkreis Donau-Ries hat sich mit zwei Veranstaltungen an der Aktionswoche beteiligt. Diese wurden durch das Landratsamt, den Pflegestützpunkt und die Gesundheitsregion^{plus} organisiert. „Das Thema ‚Wohnen im Alter‘ ist hochaktuell. Auch wir wollen einen Beitrag dazu leisten, unseren Städten und Gemeinden sowie Bürgerinnen und Bürger dieses Zukunftsthema näher zu bringen“, erläuterte Landrat Stefan Rößle.

So gab es speziell für die Bürgermeisterinnen und Bürgermeister sowie die Senioren-/Behindertenbeauftragten der Städte und Gemeinden einen Vortrag zum Thema „Wohnen im Alter – Quartiere in den Städten und Gemeinden altersgerecht gestalten“.

Für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger fand am Montag, den 09. Mai 2022 um 17:00 Uhr eine Veranstaltung im Landratsamt in Donauwörth statt. Im ersten Teil der Veranstaltung stellte sich die Beratungsstelle Barrierefreiheit der Bayerischen Architektenkammer vor und informierte zum behindertengerechten Umbau in der Häuslichkeit. Zudem wurden im Rahmen einer Direktberatung Beispielfälle aus der Praxis besprochen. Hierfür bestand für Interessierte die Möglichkeit, vorab Bilder von häuslichen Problemstellen (z.B. Stufen, Badezimmer, Eingangsbereich) einzureichen. Im zweiten Teil der Veranstaltung stellte eine Vertreterin des Landratsamtes staatliche Fördermöglichkeiten zum barrierefreien Umbau vor.

Veranstaltung „Zu Hause daheim! Barrieren reduzieren in der eigenen Häuslichkeit“

Vortrag „Behindertengerechter Umbau daheim“ und Vorstellung staatlicher Fördermöglichkeiten

Wann? Montag, 09.05.2022 um 17:00 Uhr

Wo? Landratsamt Donau-Ries,
Pflegestraße 2, 86609 Donauwörth

Referenten: Claudia Gerstner (Bay. Architektenkammer)
Ilse Kowalke (Landratsamt Donau-Ries)

Anmeldung bis 06.05.22 (Telefon: 0906 74-6886;
E-Mail: pflegestuetzpunkt@lra-donau-ries.de)



LANDRATSAMT
DONAU-RIES

Pflegestützpunkt
Donau-Ries
Pflegesatzung
und -koordination



Gesundheits
region^{plus}
Landkreis
Donau-Ries

gefördert durch
Bayerische Staatsregierung
Landratsamt Donau-Ries

Aktionswoche „Alkohol? Weniger ist besser!“

Für die meisten Deutschen gehören alkoholische Getränke wie Bier, Wein & Co. zum Alltag. Und das, obwohl mehr als 200 Erkrankungen durch Alkoholkonsum mitverursacht sein sollen.



Die Aktionswoche Alkohol, die von 14. bis 22. Mai 2022 bundesweit stattfand, stellte in diesem Jahr deshalb die zentrale Fragestellung „Wie ist deine Beziehung zu Alkohol?“ in den Fokus. Ziel der Präventionskampagne war es, die breite Öffentlichkeit für die Risiken des Alkoholkonsums zu sensibilisieren und zum Nachdenken über den Umgang mit Alkohol anzuregen.

Die Gesundheitsregion^{plus} beteiligte sich gemeinsam mit der Suchtfachambulanz

Donauwörth der Caritas und der Suchtfachambulanz Nördlingen der Diakonie an der Präventionskampagne und veröffentlichte anlässlich der Aktionswoche eine dreiteilige Interviewreihe mit Bezug zu folgenden Schwerpunktthemen und Fragen:

- **Angehörigenarbeit:** Inwieweit sind auch Angehörige von einer Suchterkrankung, (z.B. Alkoholabhängigkeit) betroffen und welche Unterstützungsangebote für Angehörige gibt es?
- **Professionelle Suchtberatung:** Wie entwickelt sich eine Alkoholabhängigkeit, welche Rolle spielen Krisenzeiten wie z.B. die Corona-Pandemie oder der Ukraine-Krieg und wann sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden?
- **Sucht-Selbsthilfe:** Was bedeutet Selbsthilfe und wie hat sich die Situation für Selbsthilfegruppen durch die Corona-Pandemie verändert?

Die Interviewreihe ist unter www.gesundheitsregion-donaues.de abrufbar.

Demenzwoche 2022

Die Bayerische Demenzwoche bietet seit 2019 eine Plattform, um die Bevölkerung und interessierte Fachkreise vor Ort über das Krankheitsbild sowie die Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz und deren Angehörige zu informieren. Nachdem die Bayerische Demenzwoche 2020 pandemiebedingt ausfallen musste, fand die zweite Bayerische Demenzwoche vom 17. bis 26. September 2021 statt.

Auch in diesem Jahr ist es wichtig, einen Fokus auf Menschen mit Demenz und deren Angehörige zu richten. Im Aktionszeitraum (16. bis 25. September 2022) soll daher wieder landesweit für das Thema Demenz sensibilisiert werden.

Die Gesundheitsregion^{plus} beteiligt sich erneut mit dem Landratsamt und dem Pflegestützpunkt an der Bayerischen Demenzwoche. In Zusammenarbeit mit

verschiedenen Kooperationspartnern wurde ein vielfältiges Programm für den Landkreis Donau-Ries zusammengestellt. Das genaue Programm finden Sie unter www.donau-ries.de/demenzwoche.

Start der Arbeitsgruppe „Notfallmappe“

Unfälle, Krankheit und Pflegebedürftigkeit sind in der Regel nicht vorhersehbar und können oft plötzlich eintreten. In diesen Fällen ist es hilfreich, wenn die wichtigsten Informationen schnell zur Hand sind. Denn: Antworten auf Fragen, die man sich in der Regel erst stellt, wenn man sich in einer Notlage befindet, können Leben retten. Des Weiteren können unvorhersehbare Lebenslagen Angehörige vor die große Herausforderung stellen, im Sinne des Betroffenen zu handeln.

Die Gesundheitsregion^{plus} möchte deshalb mit Hilfe einer Notfallmappe die Bürgerinnen und Bürger dabei unterstützen., wichtige Informationen, Dokumente und persönliche Wünsche für den Notfall gebündelt in einer Mappe festzuhalten.



Für die Entwicklung der Notfallmappe wurde die Arbeitsgruppe „Notfallmappe“, die sich bislang zweimal getroffen hat, ins Leben gerufen. In der Arbeitsgruppe arbeiten Vertreter aus den Bereichen Rettungsdienst, Ärzte, Krankenhaus, Pflege, Senioren und Menschen mit Behinderung zusammen.

Präventionsreihe „Hand aufs Herz“



Hand
aufs
Herz

AKTIV GEGEN HERZINFARKT

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 „Herzgesundheit und Herzinfarktprävention“. Hierzu wurde vor kurzem die bayernweite Kampagne „Hand aufs Herz“ (www.handaufsherz.bayern) gestartet.

Die Gesundheitsregion^{plus} wird sich im Rahmen einer Präventionsreihe „Hand aufs Herz“ am diesjährigen Jahresschwerpunktthema beteiligen. In diesem Zuge werden Veranstaltungen zu den Themen Ernährung, Bewegung, Rauchen, Stress und Erste-Hilfe angeboten. Zudem wird über Pressemitteilungen auf das Thema aufmerksam gemacht. Die Präventionsreihe findet voraussichtlich Anfang November statt. Mehr Informationen sind in Kürze unter www.gesundheitsregion-donauries.de zu finden.

Barrierefreie Open-Air Kinoveranstaltung im August

In einigen Bereichen des öffentlichen Lebens ist es für Menschen mit Behinderung oftmals immer noch nicht möglich, teilzuhaben. Das betrifft auch den Gang ins Kino. Das Landratsamt und die Gesundheitsregion^{plus} setzen deshalb gemeinsam mit dem Inklusionsbeirat Donau-Ries, dem Inklusionsrat Nördlingen und dem Movieworld Nördlingen ein Zeichen und machen Kino auch für Menschen mit Behinderung erlebbar.

Hierfür organisieren die Beteiligten eine barrierefreie Open-Air-Kinovorstellung. Diese findet am **Donnerstag, den 25.08.2022** im **Nördlinger Ochsenzwinger** statt. Einlass ist ab 19:30 Uhr, der Film beginnt bei Anbruch der Dunkelheit (ca. 21:00 Uhr).



Gemeinsam ins Kino!

Barriere-freie Open-Air Kino-Veranstaltung
Film: „GUGLHUPFGESCHWADER“

Wann: Donnerstag, 25. August 2022 um 21:00 Uhr
(Einlass ab 19:30 Uhr)

Wo: Ochsenzwinger Nördlingen

Zur Unterstützung von Menschen mit Behinderung und Sinnes-Einschränkungen wird folgendes angeboten:

- Barriere-freier Zugang inkl. barriere-freier Toilette
- Barriere-freie Rollstuhl-Plätze
- Hör-Beschreibung (Audiodeskription) mit der App „Greta“ (Achtung: App muss auf Smart-Phone installiert sein; eigene Kopf-Hörer sind notwendig)
- Unter-Titel auf der Leinwand oder über App „Greta“

Mehr Informationen unter www.donau-ries.de/inklusion
oder www.noerdlingen.kino-movieworld.de

Logos: MOVIEWORLD DONAU-RIES UND NÖRDLINGEN, Inklusionsrat Nördlingen, Gesundheitsregion Donau-Ries, LANDRATSAMT DONAU-RIES

Film: „Guglhupfgeschwader“

Gezeigt wird der Film „Guglhupfgeschwader“. Mit diesem geht die Kultkrimireihe um Franz Eberhofer in die achte Kinorunde. Dieses Mal hat Eberhofer zwischen Paartherapie und Rotlichtmilieu wieder alle Hände voll zu tun - und soll dabei auch noch Gefühle zeigen.

Barrierefrei organisiert

Die Filmvorstellung richtet sich an alle Menschen, die Lust darauf haben, einen schönen Sommerabend im Open-Air-Kino zu verbringen. Damit auch Menschen mit Behinderung das Filmereignis erleben können, stehen unterschiedliche Hilfsmittel zur Verfügung. Für schwerhörige und gehörlose Menschen ist der Film mit einem Untertitel ausgestattet. Mit der App „GRETA“ besteht für visuell beeinträchtigte Menschen die Möglichkeit der Audiodeskription. Hierfür ist lediglich die Installation der GRETA-App auf dem Smartphone sowie das Mitbringen von eigenen Kopfhörern notwendig. Bei der Bedienung der App wird bei Bedarf vor Ort unterstützt. Für Rollstuhlfahrer sind barrierefreie Rollstuhlplätze vorhanden. Zudem werden Informationsmaterialien rund um das Thema „Inklusion“ bereitgestellt.

Kartenvorverkauf

Karten können vorab online unter www.noerdlingen.kino-movieworld.de oder im Movieworld in Nördlingen während der regulären Öffnungszeiten gekauft werden.

Wetter

Das Open-Air Kino findet bei (fast) jedem Wetter statt. Bitte an geeignete Regenbekleidung denken.

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

... Regina Mütze, Hebamme im Landkreis Donau-Ries.



(Bild: Regina Mütze)

Regina Mütze ist seit 28 Jahren Hebamme. Im Gespräch mit der Geschäftsstelle der Gesundheitsregion^{plus} erzählt Sie aus ihrem Berufsalltag und beantwortet Fragen rund um ihre Tätigkeit als Hebamme.

Warum sind Sie Hebamme geworden?

Regina Mütze: Einen medizinischen Beruf zu wählen, der viel mit Gesundheit zu tun hat, war mir wichtig. Und konkret und selbstständig mit Menschen zu arbeiten, sie in einer spannenden Zeit zu begleiten, ebenso. Außerdem war meine Vorstellung, dass sich dieser Beruf gut mit einer eigenen Familie in Einklang bringen lässt.

Wie lange sind Sie schon Hebamme? Wissen Sie, wie viele Geburten Sie schon begleitet haben?

Regina Mütze: Mein staatliches Examen habe ich 1994 am Universitätsklinikum Würzburg abgelegt. Die Anzahl der Geburten, die ich seitdem begleitet habe, liegen bei ca. 1000.

Können Sie sich noch an „Ihre“ erste Geburt erinnern?

Regina Mütze: Ja, natürlich. Es war Hochsommer und ich hatte Frühdienst, d.h., es ging um 06.00 Uhr im Kreißsaal los. Als Hebammenschülerin durften wir erst im 2. Ausbildungsjahr Geburten begleiten, hatten also ein Jahr lang nur hospitiert. Die erste Geburt aktiv zu begleiten, war etwas ganz Besonderes.

Was gefällt Ihnen besonders an Ihrer Arbeit?

Regina Mütze: Die hohe Vielfalt im Beruf. Als Hebamme betreue ich werdende Mütter und Familien vom Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit, das sind gut und gerne ein bis eineinhalb Jahre. In der Schwangerschaft übernehmen wir Hebammen einen Teil der Vorsorgeuntersuchungen und beraten bei Problemen und Fragen. Unter der Geburt gilt eine gute Zusammenarbeit zwischen werdenden Müttern und ihrer Hebamme als elementar und vertrauensvoll. In der Nachsorgearbeit versuchen wir als Hebammen schließlich, die kleine oder auch größer gewordene Familie zu unterstützen, damit sie in Zukunft selbstbestimmt und sicher ihren Alltag bewältigen können. Gelingt das, macht mich das sehr zufrieden.

Wie sieht Ihr Berufsalltag aus?

Regina Mütze: In der Regel beginnt meine Woche mit einem Kursangebot, im Anschluss rüste ich mich für meine Hausbesuche und besuche die Familien zu Hause, in der sogenannten aufsuchenden Wochenbettpflege. Hier schaue ich nach Mutter und Kind, versorge den Nabel des Kindes, wiege und messe, beurteile die Haut des Neugeborenen und nehme evtl. das Fersenblut für die Screening-Untersuchung ab. Bei der frischen Mutter

schaue ich nach der Rückbildung der Gebärmutter, helfe beim Stillen und Anlegen des Kindes und kontrolliere den Kreislauf. Kommt eine Schwangere in meine Hebammenpraxis, suchen wir nach Lösungen für ihre Probleme, zum Beispiel Rückenschmerzen oder Sodbrennen, Ödemen oder Übelkeit. Hier finden auch die Schwangerenvorsorgeuntersuchungen, die im Mutterpass dokumentiert werden, statt.

Am Abend biete ich verschiedene Kurse in einem angemieteten Kursraum an. In den letzten 7 Jahren hat sich hierbei „Yoga in der Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung“ etabliert. Hier lernen sich Schwangere gegenseitig kennen und es entstehen manchmal Freundschaften fürs Leben. Spätestens im Rückbildungskurs findet hier ein reger Austausch statt. Ich versuche, meine Zeit so einzuteilen, dass ich Freiräume habe zum Regenerieren.

Welchen Herausforderungen begegnen Sie in Ihrem Beruf?

Regina Mütze: Die größte Herausforderung ist wohl, genügend Nachwuchskolleginnen zu akquirieren, die bereit sind, keinen „Nine to five Job“ zu praktizieren, wie bspw. in einem Büro. Außerdem ist es immens wichtig, mit seinen eigenen Kräften so zu haushalten, dass alle betreuten Familien gleich gut versorgt sind. Eine gute Betreuung unterstützt und aktiviert das Familiengefüge und hat die medizinisch wichtigen Details im Hinterkopf. Aber diese Herausforderungen machen natürlich sehr viel Spaß und es ist toll, dass unser Beruf seit 2 Jahren akademisiert ist. Also, dass es mehr Studien- als vorher Ausbildungsplätze gibt.

Wie bewerten Sie die Hebammenversorgung im Landkreis Donau-Ries?

Regina Mütze: Unser Landkreis ist flächenmäßig so groß, dass wir stolz sind, vom hintersten Winkel im Norden bis zum hintersten Winkel im Süden eine gute Betreuung anbieten zu können. Den meisten Schwangeren ist die Hebammenliste, die es seit 2015 gibt, ein fester Begriff. Es gibt genügend Hebammen im Donau-Ries, trotzdem müssen manche Frauen oft lange suchen, da wir uns gegenseitig vertreten und oft viel arbeiten. Es gilt nach wie vor, zügig eine Hebamme zu kontaktieren, um dann im Gespräch zu erfahren, was sie alles anbietet. Denn jede Kollegin hat zwar die gleiche Ausbildung genossen, aber sich im Laufe der Jahre weitergebildet und so ihre Profession erweitert. Der Landkreis darf sich mit drei Hausgeburtshebammen schmücken, das ist wirklich selten und großartig.

Warum sollten junge Menschen den Beruf Hebamme ergreifen?

Regina Mütze: Das ist eine Frage, die ich mit einem Lächeln beantworten kann: wer einmal den Zauber dieses Berufes erlebt hat und sich gerne auf komplexe Ereignisse und medizinische Herausforderungen einlassen möchte, ist als Hebamme genau richtig. Niemand sollte sich davon abschrecken lassen, dass es mitunter auch heißt, nachts oder abends zu arbeiten. Wir leisten einen gesellschaftlichen Beitrag und, ohne politisch werden zu wollen, ist das nicht toll?

Was wünschen Sie sich für die Zukunft der Hebammen und für Ihre eigene Tätigkeit?

Regina Mütze: Als ich vor 28 Jahren als Junghebamme in einem großen Universitätsklinikum anfangen zu arbeiten, gab es eine Kaiserschnittquote von ca. 11%. Heute liegen wir bei über 30%. Das sollte sich ändern, denn nicht jede „sectio caesarea“ muss sein. Als Hebammen begleiten wir das Gesunde, das Physiologische. In unserer modernen Welt gerät das manchmal aus dem Blick und Ängste und Sorgen überwiegen, das ist schade und muss nicht sein. Wenn genügend Hebammen genügend Zeit für die einzelne Schwangere und

Gebärende haben, wenn eine Familie einen guten Start ins Leben bekommt, dann haben wir viel geschafft. Das wünsche ich mir.

Vielen Dank für das Gespräch!

Die aktuelle **Hebammenliste** für den Landkreis Donau-Ries finden Sie [hier](#).



... Dr. Dagmar Schneider, Leiterin der Koordinierungsstelle Allgemeinmedizin (KoStA)



(Bild: Dr. Dagmar Schneider)

Wer in Deutschland Hausarzt*in werden will, steht vor der Aufgabe, sich die erforderlichen Weiterbildungsabschnitte in Kliniken und Praxen in Eigenregie zu organisieren. Dies bringt Unsicherheit hinsichtlich Qualität der Weiterbildungsstellen, Wohnort und Bezahlung mit sich. Mit der Koordinierungsstelle Allgemeinmedizin gibt es seit 2011 eine zentrale Anlaufstelle für Fragen rund um die allgemeinmedizinische Weiterbildung. Wir haben mit Dr. Dagmar Schneider, Leiterin der Koordinierungsstelle Allgemeinmedizin, KoStA, München, über

die Arbeit der Koordinierungsstelle und die Weiterbildung Allgemeinmedizin gesprochen.

Frau Dr. Schneider, mit welchem Ziel wurde die Koordinierungsstelle Allgemeinmedizin 2011 ins Leben gerufen?

Dr. Dagmar Schneider: Damals spitzte sich die Situation der niedergelassenen FÄ für Allgemeinmedizin derart zu, dass viele Praxen keine Nachfolger mehr fanden und deshalb für immer schließen mussten. Als ein Grund für den fehlenden Nachwuchs wurde genau das identifiziert, was sie eingangs sagten, dass nämlich die Eigenorganisation der Weiterbildung so schwierig ist. Die Weiterbildungsdauer, um den FA für Allgemeinmedizin zu erwerben, betrug damals neun statt eigentlich fünf Jahre. Da als Grund dafür die vielen Unwägbarkeiten der Organisation erkannt wurden, war das Ziel, die Weiterbildung Allgemeinmedizin durch geeignete Maßnahmen strukturierter und damit auch attraktiver zu machen.

Welche Aufgaben hat die Koordinierungsstelle?

Dr. Dagmar Schneider: Die Arbeit der Koordinierungsstelle hat drei Säulen: Die Erste ist die Gründung und langfristige Begleitung von Weiterbildungsverbünden, die Zweite ist die Beratung aller an der Weiterbildung Allgemeinmedizin Interessierten. Die Dritte ist ein die Weiterbildung begleitendes Seminarprogramm, das die Weiterbildung ergänzt und optimiert. In unserem Zusammenhang ist der erste Punkt, also die Verbundweiterbildung, der wesentliche, denn dies ist die oben erwähnte Maßnahme, die eine lückenlose Weiterbildung garantiert. Ein Weiterbildungsverbund bedeutet, dass sich in einer Region niedergelassene Weiterbilder*innen und eine oder mehrere Kliniken zusammenschließen, um den Ärzt*innen in Weiterbildung die komplette Weiterbildung in strukturierter Form zu bieten – als Schlagwort „Weiterbildung aus einem Guss“.

Was sind die Vorteile einer Verbundweiterbildung?

Dr. Dagmar Schneider: Die Weiterbildungsverbünde garantieren den Ärzt*innen in Weiterbildung unter anderem zuverlässige Rotationen durch alle notwendigen Weiterbildungsabschnitte, die Vermittlung aller vorgeschriebenen Weiterbildungsinhalte und großzügige Freistellung zu Fortbildungen. Durch diese inhaltlichen und formalen Erleichterungen des Weiterbildungsablaufs wird es attraktiv für Ärzt*innen, ihre Weiterbildung in der Region, die einen Verbund hat, zu durchlaufen. Das führt häufig dazu, dass sie nach ihrer Facharztprüfung auch dortbleiben. Und damit erhöht sich die Chance, dass Niedergelassene zukünftige Partner*innen oder Nachfolger*innen und die Kliniken zukünftige Zuweiser*innen gewinnen. Es ergeben sich also nicht nur Vorteile für die Ärzt*innen in Weiterbildung, sondern auch für Weiterbildende und Kliniken.

Wird die Weiterbildung Allgemeinmedizin finanziell gefördert? Und wenn ja, wie?

Dr. Dagmar Schneider: Ja, erfreulicherweise. Im ambulanten Bereich wird die Weiterbildung mit 5.000 €/Monat (bei Vollzeit) gefördert. Diese Förderung wird von der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns und den Krankenkassen geleistet. Im stationären Bereich beträgt die Förderung 1.420 €/Monat für die Innere Medizin und 2.440 €/Monat für die anderen Fachgebiete. Hier wird die Förderung ausschließlich von den Krankenkassen getragen. Selbstverständlich erhalten die Weiterzubildenden über die ganze Weiterbildungszeit ein Gehalt nach Tarif, die Förderungen sind als finanzielle Unterstützung zu verstehen.

Sie sprachen von den die Weiterbildung begleitenden Seminaren. Wie unterstützen diese die Ärzt*innen in Weiterbildung?

Dr. Dagmar Schneider: Unsere Seminartage Weiterbildung Allgemeinmedizin, SemiWAM®, sind speziell für Ärzt*innen in Weiterbildung Allgemeinmedizin konzipiert und beinhalten ein fünfjähriges Curriculum, in dem für die spätere Tätigkeit in der Praxis relevante Inhalte vermittelt und vertieft werden. Das Angebot ist inhaltlich konkret an hausärztlichen Beratungsanlässen und somit an der erlebten Weiterbildungspraxis der ÄiW ausgerichtet. Es werden vier Hauptthemen jeweils an fünf Orten in Bayern durchgeführt, zu weiteren Themen gibt es zusätzlich online-Angebote, so dass ein breit gefächelter Themenbereich abgedeckt werden kann.

Sie bieten zusätzlich eine Online-Sprechstunde für Fragen rund um die Weiterbildung an. Für wen ist diese Sprechstunde und welche Themen werden dort behandelt?

Dr. Dagmar Schneider: Wir bieten die Online-Sprechstunde seit diesem Jahr neu an. Sie steht für alle an der Weiterbildung Allgemeinmedizin Interessierten offen - für Studierende, für Ärzt*innen in Weiterbildung, für Weiterbildende oder für alle anderen Interessierten. Die Termine finden an wechselnden Wochentagen und zu unterschiedlichen Tageszeiten statt, damit möglichst viele Interessierte teilnehmen können. In der Sprechstunde kann man sich zu allen Fragen, die die Weiterbildung Allgemeinmedizin betreffen, informieren, auch individuelle Fragen werden beantwortet und – ganz wichtig – man kann sozusagen „von gleich zu gleich“ Erfahrungen austauschen. Die Anmeldung erfolgt ganz unkompliziert online.

Um eine Weiterbildungsbefugnis (WBB) zu erhalten und als Weiterbilder tätig sein zu dürfen, müssen Ärzte bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Welche sind das?

Dr. Dagmar Schneider: Für die Erteilung einer WBB gibt es laut Weiterbildungsordnung bestimmte Kriterien: Eigentlich selbstverständlich – man muss selber Facharzt für das Fachgebiet sein, für das man die Befugnis beantragt. Man muss fachlich und persönlich geeignet sein und man muss nach der eigenen Facharztprüfung mindestens „zwei Jahre einschlägig tätig gewesen sein“, bevor man eine WBB beantragen kann. Um dies zu tun, ruft man im Referat Weiterbildung I der Bayerischen Landesärztekammer an und bittet um Zusendung eines Erhebungsbogens für das eigene Fachgebiet. Dort erhält man eine erste telefonische Beratung. Den ausgefüllten Fragebogen schickt man wieder zurück und der Vorstand der BLÄK entscheidet dann über die Dauer der WBB. Das klingt alles sehr formal, aber es liegen nun einmal rechtliche Bedingungen zugrunde. Im August 2022 tritt eine neue Weiterbildungsordnung in Kraft und damit soll sukzessive auf eine online-Beantragung umgestellt werden, die den Prozess formal erleichtern wird.

Sie erwähnen eine neue Weiterbildungsordnung – was hat es damit auf sich?

Dr. Dagmar Schneider: Nur kurz: Die neue Weiterbildungsordnung bringt eine grundsätzliche inhaltliche Änderung mit sich: In den Vorgaben zur Weiterbildung und zur Erlangung eines Facharztstitels wird nicht mehr so sehr auf Richtzahlen fokussiert, also z.B. wie viele Sonographien ein Allgemeinmediziner während seiner Weiterbildung durchführen muss, sondern auf Kompetenzen. Dabei wird zwischen der Methodenkompetenz und der Handlungskompetenz unterschieden. Dies auszuführen, würde hier zu weit führen. Wichtig zu wissen ist aber, dass die neue Weiterbildungsordnung am 01.08.2022 in Kraft tritt und dies für die Weiterbildenden eine Änderung ihrer WBB und für die Weiterzubildenden eine Änderung der Dokumentation ihrer Weiterbildung in Form eines e-Logbuchs mit sich bringt.

Warum würden Sie (zukünftigen) Ärzt*innen die Weiterbildung Allgemeinmedizin empfehlen?

Dr. Dagmar Schneider: Nach 25 Jahren Niederlassung in eigener Praxis kann ich sagen, dass es wohl kaum ein Fachgebiet gibt, das derart vielfältig, oft herausfordernd, aber auch unglaublich erfüllend ist. Ganz persönlich lag mir immer die Langzeitbetreuung von Patient*innen besonders am Herzen. Sie ist sehr facettenreich, oft komplex und stellt einen vor vielfältige medizinische Anforderungen. Dabei hilft einem das oft langjährige Kennen der Patient*innen, der Angehörigen und des sozialen Umfeldes. Die vertrauensvolle Beziehung ist Grundlage für eine gemeinsame Entscheidungsfindung in schwierigen Situationen und ermöglicht eine – im Sinne aller – erfolgreiche Behandlung.

Neben einer Tätigkeit in der Praxis sind auch andere Betätigungsfelder für Fachärzt*innen für Allgemeinmedizin möglich. Ich selber war lange in der Lehre an der Universität tätig. Durch die Tätigkeit in der Lehre oder im wissenschaftlichen Bereich bleibt zum einen das eigene theoretische Wissen aktuell bzw. wächst ständig. Zum anderen ist der Kontakt mit den Studierenden nicht nur für einen selbst ebenfalls lehrreich, sondern es macht besondere Freude, wenn man das zunehmende Interesse für das Fachgebiet Allgemeinmedizin erlebt, das man selber auch in sich trägt.

Vielen Dank für das Gespräch!

Koordinierungsstelle Allgemeinmedizin (KoStA)
c/o Bayerische Landesärztekammer
Mühlbauerstraße 16
81677 München

Telefon: 089 4147-401

E-Mail: koordinierungsstelle@kosta-bayern.de

Web: www.kosta-bayern.de



... Oskar Karlsson, Arzt in Weiterbildung.

Oskar Karlsson ist 29 Jahre alt, kommt aus Schweden und absolviert gerade die Ausbildung zum Facharzt Allgemeinmedizin im Weiterbildungsverbund Allgemeinmedizin Donau-Ries. Wir haben mit ihm über seine Weiterbildung im Landkreis Donau-Ries gesprochen.

Herr Karlsson, warum haben Sie sich für die Weiterbildungsrichtung Allgemeinmedizin entschieden?

Oskar Karlsson: Ich finde die große Vielfalt, die in der Allgemeinmedizin präsent ist, gegenüber anderen Fachrichtungen sehr ansprechend und interessant.



Oskar Karlsson (Bild: Julia Lux)

In welchem Jahr Ihrer Weiterbildung befinden Sie sich und wo sind Sie aktuell tätig?

Oskar Karlsson: Ich bin in dem dritten Weiterbildungsjahr und aktuell auf der Intensivstation der Donau-Ries Klinik Donauwörth tätig.

Wie sieht ein typischer Arbeitstag für Sie aus?

Oskar Karlsson: Wir fangen gleich in der Früh mit der Übergabe des Nachtdienstes an, danach findet die Visite statt. Später müssen die verschiedenen Untersuchungen und Behandlungen veranlasst bzw. durchgeführt werden. In der Mittagspause treffen sich alle Assistenzärzte und essen gemeinsam. Nach dem Essen erfolgt die Röntgenbesprechung. Am Nachmittag wird weiter Stationsarbeit durchgeführt, z.B. Arztbriefe schreiben, Entlassungen vorbereiten, Blutabnehmen, weitere Untersuchungen usw.

Wissen Sie schon, wo Sie die ambulante Weiterbildung absolvieren werden?

Oskar Karlsson: Ich habe eine Praxis in Aussicht, aber bisher nichts Handfestes.

Welche Vorteile bietet Ihnen die Weiterbildung im Weiterbildungsverbund Donau-Ries?

Oskar Karlsson: Dadurch, dass es sich um ein kleines Krankenhaus handelt, muss man als Arzt oft mehrere Probleme mitbetreuen/behandeln und somit kann es auch fachübergreifend sein. Der Weiterbildungsverbund Donau-Ries ermöglicht eine abwechslungsreiche Ausbildung in der Allgemeinmedizin, in der wir in viele verschiedene Abteilungen rotieren können. Zudem garantiert die Verbundweiterbildung eine Planungssicherheit.

Haben Sie bereits Pläne bzw. konkrete Vorstellungen für die Zeit nach Ihrer Weiterbildung?

Oskar Karlsson: Wenn ich Facharzt bin, werde ich sicherlich in einer Praxis arbeiten. Ich kann mir gut vorstellen, auch weiterhin im Landkreis Donau-Ries zu bleiben.

Stellen Sie sich vor: Ein junger Kollege wird bei der Suche nach Weiterbildungsstellen unter anderem auf den Landkreis Donau-Ries aufmerksam. Er erkundigt sich bei Ihnen nach guten Gründen für eine Weiterbildung in der Region. Was antworten Sie ihm?

Oskar Karlsson: Ich kann die Weiterbildung über den Weiterbildungsverbund Donau-Ries nur von Herzen empfehlen. Man lernt ein breites Spektrum, das gesamte Ärzte- und Pflegeteam unterstützen sich gegenseitig und man kann vieles lernen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Infokasten „Weiterbildungsverbund Donau-Ries“:

Mit vielen unterschiedlichen Abschnitten kann die fünfjährige Facharztweiterbildung Allgemeinmedizin herausfordernd sein. Die Verbundweiterbildung schafft Planungssicherheit und macht angehenden Ärztinnen und Ärzten mit vielen Vorteilen das Leben leichter.

Bei einer Weiterbildung im Weiterbildungsverbund Donau-Ries erhalten Sie eine strukturierte Facharztausbildung. Sowohl die klinische als auch die ambulanten Weiterbildungsabschnitte können in den Donau-Ries Kliniken und den kooperierenden Verbundpraxen absolviert werden.

Mehr Informationen finden Sie [hier](#).

... der Hospizgruppe Donau-Ries.

Die letzte Lebensphase würdig gestalten – das ist das Ziel der Hospizgruppe Donau-Ries e.V. Diese wurde bereits 1999 gegründet und ist im gesamten Landkreis Donau-Ries tätig. Im Interview berichtet Margit Wiedenmann, Teamleitung der Koordinatorinnen, über die Bedeutung von Hospizarbeit und die Unterstützungsangebote der Hospizgruppe Donau-Ries.



Die Koordinatorinnen der Hospizgruppe Donau-Ries e.V. (hinten v.li.: Roswitha Schmalisch, Margit Wiedenmann, Marianne Wittmann; vorne v.li.: Elfriede Ganzenmüller, Justine Sturm, Monika Vogel; Bild: Hospizgruppe Donau-Ries e.V.)

Was bedeutet Hospizarbeit für Sie?

Margit Wiedenmann: Durch die Hospizarbeit beschäftige ich mich mit dem Leben im Ganzen, bis zum Tod und darüber hinaus. Es bedeutet für Menschen in schwierigen oder

extremen Situationen eine Anlaufstelle zu sein. Wir wollen für Menschen, die sich für Schwerkranken einsetzen wollen, gute Rahmenbedingungen schaffen, damit sie sich bestmöglich auf ihre Aufgabe konzentrieren können. Wir wollen nicht nachlassen in der Bemühung, Schwerkranken einen Platz in unserer Gesellschaft zu schaffen. Da Schwerkranken und Sterbende dies in ihrer Situation oft nicht mehr allein können, brauchen sie Hilfe und einen Fürsprecher: Die Vereine der Hospizbewegung. Hospizarbeit hat viel mit sich selbst zu tun, denn Hospizbegleiter bringen sich in erster Linie als Mensch ein.

Wie beschreiben Sie die Arbeit in der Hospizgruppe Donau-Ries?

Margit Wiedenmann: Die Hospizarbeit wurzelt im bürgerschaftlichen Bedürfnis, sich um Schwerkranken und Sterbende einzusetzen. Genauso sehr wie für die Angehörigen und Trauernden. Das heißt konkret: Wir von der Hospizgruppe beraten Betroffene in Krisensituationen und informieren zu verschiedenen Anlaufstellen im Landkreis, bei denen sie Unterstützung finden. Unser Hauptschwerpunkt ist der Einsatz unserer Ehrenamtlichen. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Weitertragen der Hospizidee, die Auseinandersetzung über Sterben, Tod und Trauer in unserer Gesellschaft, aber auch wie man sich auf den Tod – den eigenen und den der Angehörigen – vorbereiten kann. Dazu gehören Vorträge für die Öffentlichkeit, Informationen in den Pflegeeinrichtungen und bei unseren Netzwerkpartnern. Auch die Unterstützung trauernder Menschen ist uns ein Anliegen, denn Trauern bedeutet „Arbeit“. Durch die Corona-Pandemie war ein guter Abschied oft nicht möglich – hier bieten wir Trauernden Einzelgespräche an oder auch die Möglichkeit, sich in geschützten Gruppen auszutauschen.

Welche Rolle spielen Ehrenamtliche bei der Hospizarbeit?

Margit Wiedenmann: Sie stehen an erster Stelle. Ohne unsere Ehrenamtlichen gäbe es keine Hospizarbeit. Sie sind die Basis jeder Hospizgruppe. Sie schenken Zeit, hören zu, sind da und bringen so Entlastung in die Familien und ein kleines Stück Alltag in die von Krankheit und

Trauer belastete Situation. Unsere Hospizbegleiter*innen kommen nach Hause, in die Pflegeeinrichtungen und auch in die Krankenhäuser.

Wie kann man ehrenamtlicher Hospizbegleiter werden?

Margit Wiedenmann: Einfach bei uns melden, telefonisch oder per E-Mail. Wir Koordinatorinnen, die auch die Kurse leiten, vereinbaren dann einen Termin zu einem Vorgespräch, um die Motivation zur ehrenamtlichen Mitarbeit zu klären. In einem Kurs von 90 Std., werden die Interessenten darin geschult, wie sie Sterbenden und deren Angehörigen begegnen können. Kommunikation mit Menschen in Extremsituationen, die eigene Auseinandersetzung mit den Themen Sterben, Tod und Trauer und die Bedürfnisse Schwerkranker sind nur einige wichtige Inhalte der Schulung. Ziel ist es, möglichst viel Sicherheit im Umgang mit den zu begleiteten Menschen zu erhalten. Während des Kurses absolvieren die Teilnehmer*innen ein 20-stündiges Praktikum, um so schon einmal in den Alltag eines Pflegeheimes reinzuspüren und zu spüren, wie es ist, sich auf fremde Menschen einzulassen. Denn das ist ein wichtiger Punkt: Man muss Menschen mögen, um ihnen am Lebensende empathisch und hilfreich zur Seite stehen zu können.

Wer ruft Sie an und bittet um Hilfe bzw. Unterstützung?

Margit Wiedenmann: Ganz unterschiedlich. Durch unserer regelmäßigen Besuche in den Pflegeeinrichtungen, Krankenhäusern und dem Team der Spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV) wissen unsere Netzwerkpartner über unsere Arbeit und das Angebot der Hospizbegleitung Bescheid und fragen wegen einer Begleitung an. In diesen Bereichen erfolgt die Anfrage über das Fachpersonal vor Ort. Natürlich kommen auch Anfragen direkt von den Betroffenen oder Angehörigen, die einen schwerkranken Menschen zuhause versorgen.

Wie wichtig ist es, Angehörigen von Erkrankten Hilfestellung zu leisten?

Margit Wiedenmann: Sehr wichtig. Unsere Ehrenamtlichen bringen ein Stück Normalität in den Alltag, die wichtig ist in einer Zeit, in der bei den Betroffenen alles drunter und drüber geht, in der die Welt Kopf steht. Sie geben den Familien wieder etwas Struktur und Sicherheit; hier ist jemand da, den sie fragen können, der auch entlastet und der etwas Freiraum für die Angehörigen gibt. Für die Erkrankten sind unsere Hospizbegleiter oftmals sehr gute Gesprächspartner, um über das Alltägliche zu sprechen, über Ängste und Sorgen, über das gelebte Leben, aber auch über das Sterben selbst.

Muss man Mitglied in der Hospizgruppe sein, um betreut zu werden?

Margit Wiedenmann: Nein. Wir betreuen Menschen, egal welcher Religion, Nationalität, Geschlecht oder politischen Einstellung sie angehören. Und unser Angebot ist kostenfrei.

Hat sich durch Ihre Arbeit Ihre Einstellung zum Tod geändert?

Margit Wiedenmann: Ja, sehr. Der Tod gehört jetzt zu meinem „Alltag“ dazu. Das heißt, ich lasse die Gedanken an das Sterben zu und verdränge sie nicht. Ich habe den Mut, darüber zu reden und die nötige Stärke die Traurigkeit und Hilflosigkeit der anderen mit auszuhalten.

Erleben Sie trotz aller Tragik auch schöne Momente bei Ihrer Arbeit?

Margit Wiedenmann: Ja, unsere Ehrenamtlichen berichten immer wieder von lustigen Begebenheiten oder Geschichten, die in der Begleitung vorkommen und gesprochen wird. Oder von leuchtenden Augen der Schwerkranken, wenn sie über schöne Lebenssituationen

erzählen. Und nicht zuletzt sind es schöne Momente, die Lebenslust und Freude unserer Ehrenamtlichen bei unseren regelmäßigen Treffen, die wir spüren. Es wird viel gelacht.

Vielen Dank für das Gespräch!

Hospizgruppe Donau-Ries e.V.
Jennisgasse 7
86609 Donauwörth

Telefon: 0906 700 1641

E-Mail: kontakt@hospizgruppe-donau-ries.de

Web: www.hospizgruppe-donau-ries.de



HOSPIZGRUPPE
DONAU-RIES e.V.

3. Weitere Informationen, Veranstaltungen...

#gesundheitstipp: Hitze und Gesundheit

Fühlen Sie sich während einer Hitzewelle auch nicht wohl und weniger leistungsfähig? Oder ist Ihnen die Hitze sogar schon einmal auf die Gesundheit geschlagen? Das ist nicht verwunderlich. Denn: Große Hitze hat Auswirkungen auf den menschlichen Körper.

Mit den nachfolgenden Tipps der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#) kommen Sie gut durch die nächste Hitzewelle:

Wohnung und Innenräume kühlen

- Lüften Sie während einer Hitzewelle nur, wenn es draußen kühler ist als in Ihrer Wohnung.
- Schließen und verschatten Sie die Fenster.
- Kontrollieren Sie regelmäßig die Raumtemperatur und kühlen Sie diese ggf. aktiv herunter. Sie sollte idealerweise tagsüber unter 32 °C und nachts unter 24°C liegen.

Nur mit Sonnenschutz ins Freie gehen

- Schützen Sie sich vor UV-Strahlung. Ein Zuviel an UV-Strahlung kann zahlreiche gesundheitliche Schäden verursachen – im schlimmsten Fall Hautkrebs. Schützen Sie Ihre Haut deshalb bei intensiver Sonneneinstrahlung immer mit Sonnencreme.

Den Körper möglichst kühl halten

- Schützen Sie sich mit der richtigen Kleidung vor Hitzebelastungen. Tragen Sie leichte, luftige und atmungsaktive Kleidung. Sie ermöglicht, dass die Luft am Körper zirkuliert.
- Sorgen Sie mit Luft und Wasser für Abkühlung. „Steht“ die Luft um Sie herum, kann schon eine leichte Luftbewegung wohltun. Verwenden Sie einen Fächer oder etwas Ähnliches.
- Halten Sie sich möglichst im Schatten auf. Lässt sich ein Aufenthalt in der Sonne nicht vermeiden, legen Sie aktiv „Sonnenpausen“ im Schatten ein.
- Benutzen Sie kühlende Lotionen und Sprays. Nicht immer ist an heißen Tagen Gelegenheit für kühlende Wasseranwendungen. Erfrischung versprechen aber auch kühlende Körperlotionen oder selbstgemachte Wassersprays, die Sie ganz einfach zu Hause herstellen können.



(Bild: pixabay)

Ausreichend trinken und leicht essen



(Bild: pixabay)

- **Trinken Sie während einer Hitzewelle ausreichend.** Über den Tag verteilt sollten Sie etwa zwei bis drei Liter Flüssigkeit aufnehmen, auch wenn Sie unterwegs sind. Sollte bei Ihnen jedoch eine Erkrankung von Herz oder Nieren vorliegen, besprechen Sie Ihre Trinkmenge mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt. Am besten eignen sich Wasser, gekühlte Tees ohne Zuckerzusatz (aber gern mit Minze und Zitrone) und Saftschorlen.
- **Essen Sie leicht.** An heißen Tagen sollten Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen als drei große. Achten Sie darauf, möglichst leichte, frische und kühle Nahrungsmittel und Gerichte zu verzehren, z. B. Obst, Gemüse, Salat, fettarme Suppen, fettarme Milch oder Milchprodukte.
- **Versorgen Sie Ihren Körper ausreichend mit Mineralstoffen.** Wenn Sie heftig schwitzen, werden auch Mineralien – vor allem Natrium – aus Ihrem Körper geschwemmt. Geben Sie Ihrem Körper das durch starkes Schwitzen verlorene Natrium zurück, indem Sie normal gesalzene Speisen essen und ausreichend Wasser trinken.

Gut schlafen bei Hitze

- **Schlafen Sie im kühlssten Raum der Wohnung.** Versuchen Sie, Ihr Schlafzimmer möglichst kühl zu halten. Gelingt Ihnen das nicht, richten Sie sich einen Schlafplatz im kühlssten Raum der Wohnung ein – zumindest während einer Hitzewelle.
- **Halten Sie Bett und Bettzeug kühl.** Benutzen Sie leichte Bettwäsche oder tauschen Sie Ihre Bettdecke gleich gegen ein leichtes Leinentuch aus. Sie können auch unter einem leeren Bettbezug oder einem Laken aus Baumwolle schlafen. Auch kühle Tücher auf Stirn, Unterschenkeln oder Unterarmen sorgen für Erleichterung, da sie Ihrem Körper Wärme entziehen.
- **Tragen Sie leichte Nachtwäsche.** Bei hohen Temperaturen empfiehlt sich leichte Nachtwäsche aus luftigen und atmungsaktiven Stoffen wie Baumwolle, Seide oder anderen Naturfasern. Auf synthetische Nachtwäsche sollten Sie verzichten, da sie zusätzlich schweißtreibend wirkt.

Körperliche Betätigung und Sport richtig „dosieren“

- **Vermeiden Sie während einer Hitzewelle körperliche Belastungen durch Sport oder andere Betätigungen.** Insbesondere in der Mittagszeit und am Nachmittag sind körperliche Anstrengungen zu meiden, denn sie belasten Herz und Kreislauf. Dazu gehören auch Garten- und Hausarbeit. Wenn Sie körperlich aktiv sein müssen oder wollen, verlegen Sie dies nach Möglichkeit in die Morgen- und späten Abendstunden.

Arzneimittel auf den Prüfstand stellen

- **Lassen Sie Ihre Arzneimittel auf Hitzeverträglichkeit prüfen.** Die Anwendung von bestimmten Arzneimitteln kann sich negativ auf die Hitzeverträglichkeit eines Menschen auswirken. Einige sind risikoreicher als andere. Besprechen Sie daher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob Ihre Arzneimittel bei Hitze ein Risiko darstellen.

Hitzebedingte Beschwerden erkennen

- **Nehmen Sie plötzlich auftretende Symptome ernst.** Sie fühlen sich benommen oder verspüren Schwindel, Schwäche, starken Durst oder Kopfschmerz? Beobachten Sie sich und kontaktieren Sie eine Ärztin oder einen Arzt, wenn die Beschwerden anhalten. Alarmsignale sind auch Übelkeit, Krämpfe, erhöhte Körpertemperatur, sehr rote oder sehr blasse Haut, Fieber, Erbrechen sowie Bewusstseinsstrübung, Teilnahms- und Bewusstlosigkeit oder Kreislaufkollaps. All diese Symptome können Vorboten einer lebensbedrohlichen Situation sein. Zögern Sie daher nicht, um Hilfe zu bitten: Suchen Sie einen Arzt oder eine Ärztin auf oder rufen Sie sofort die Notrufnummer 112 an.

Füreinander da sein

- **Achten Sie während einer Hitzewelle auf ältere Menschen in Ihrem Umfeld.** Menschen ab 65 Jahren sind bei hohen Temperaturen besonders gefährdet. Es beginnt damit, dass sie Hitze nicht so intensiv wahrnehmen wie jüngere Menschen. Das liegt u. a. daran, dass sie weniger schwitzen und seltener Durst haben. Hinzu kommt, dass viele Ältere gesundheitlich vorbelastet sind, z. B. durch Erkrankungen der Atemwege, des Herz-Kreislaufsystems, Diabetes oder Übergewicht. Nicht nur die Erkrankungen selbst, auch die zu ihrer Behandlung eingenommenen Arzneimittel können zusätzliche Hitzerisiken bergen.

DemenzGuide – die App für Angehörige

Für Angehörige von Menschen, die an Demenz leiden, ändert sich das Leben meist völlig. In der neuen App „DemenzGuide“ finden Angehörige oder Freunde Tipps für den Umgang mit Menschen in der Demenz, hilfreiche Ideen für daheim oder die Pflegeeinrichtung – auch bei fortgeschrittener demenzieller Veränderung. Sie bietet zudem einen gut verständlichen Überblick über das Thema Demenz und Anregungen zur Selbstsorge.

Die evangelische Altenheimseelsorge München hat gemeinsam mit der Fachstelle Demenz des Erzbistums München und Freising diese App entwickelt. Nähere Informationen und die Downloadmöglichkeit finden Sie unter: <https://www.erzbistum-muenchen.de/demenzguide>.



(Bild: Erzdiözese München und Freising)

Pflege-SOS Bayern

Bayerns Gesundheits- und Pflegeminister Klaus Holetschek treibt seine Offensive für einen besseren Schutz der Bewohnerinnen und Bewohner in Pflegeheimen weiter voran. Im März 2022 hat die neue Anlaufstelle mit dem Namen „Pflege-SOS Bayern“, die gemeinsam mit dem Bayerischen Landesamt für Pflege (LfP) aufgebaut wurde, ihre Arbeit aufgenommen. Missstände in Pflegeheimen müssen schnell erkannt und behoben werden. Deshalb ist es wichtig, dass alle – Pflegebedürftige, Angehörige und Pflegekräfte – mögliche Beschwerden rasch vortragen können. Wenn gewünscht, ist das auch anonym möglich. „Pflege-SOS Bayern“ ist unter der kostenfreien Nummer: 09621 966 9660 erreichbar. Pflegebedürftige, An- und Zugehörige sowie Pflegekräfte können sich aber auch schriftlich per E-Mail an pflege-sos@lfp.bayern.de wenden.

Das „Pflege-SOS Bayern“ eröffnet Betroffenen zusätzlich zu den bereits bestehenden Wegen eine einfache und unkomplizierte Möglichkeit, ihre Anliegen zentral anzubringen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des „Pflege-SOS Bayern“ sind pflegfachlich qualifizierte Expertinnen und Experten. Weitere Informationen zum „Pflege-SOS Bayern“ finden Sie unter www.Pflege-SOS.bayern.de.



(Bild: Bayerisches Landesamt für Pflege)

Zentrale und unabhängige Pflegeberatung für Privatversicherte

Seit 2009 haben alle Versicherten Anspruch auf eine kostenfreie und individuelle Pflegeberatung. Mitglieder der privaten Kranken- und Pflegeversicherung sowie deren Angehörige erhalten eine kostenfreie, neutrale und unabhängige Pflegeberatung von der compass private pflegeberatung GmbH. Diese wurde durch den Verband der privaten Krankenversicherung e.V. gegründet.



(Bild: compass private pflegeberatung GmbH)

Die Pflegeberatung ist über folgende drei Wege möglich:

- **Telefonische Pflegeberatung:** Die telefonische Pflegeberatung steht allen Ratsuchenden und ihren Angehörigen offen und ist unter der gebührenfreien Servicenummer 0800 101 88 00 bundesweit zu erreichen.
- **Pflegeberatung per Videokonferenz:** Die Pflegeberater*innen beraten privat Versicherte gerne auch per Videogespräch. So können beispielsweise auch nicht am Wohnort befindliche Angehörige einfach in das Beratungsgespräch eingebunden werden.

- **Pflegeberatung vor Ort:** Auf Wunsch vermitteln die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Telefon eine Pflegeberatung vor Ort. Die aufsuchende Pflegeberatung von compass reicht von einem einmaligen Gespräch bis hin zu einer umfassenden Begleitung.

compass private pflegeberatung GmbH

Servicenummer: 0800 101 88 00 (bundesweit gebührenfrei)
 E-Mail: info@compass-pflegeberatung.de
 Homepage: www.compass-pflegeberatung.de
 Pflege Service Portal: www.pflegeberatung.de



In der ersten Ausgabe unseres Rundbriefes hat sich u.a. der **Pflegestützpunkt Donau-Ries** vorgestellt. Er berät alle Bürgerinnen und Bürger im Landkreis neutral, unabhängig und kostenfrei rund um das Thema Pflege. Mehr Informationen über den Pflegestützpunkt finden Sie unter <https://www.donauries.de/leben/pflegestuetspunkt>.

HerzFit-App

Vermeidbaren Risikofaktoren für Herzinfarkt vorzubeugen, ist Ziel der Jahresschwerpunktkampagne "Hand aufs Herz" des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege.

In diesem Rahmen ist nun eine vom bayerischen Gesundheitsministerium geförderte HerzFit-App an den Start gegangen. Mithilfe der App können u.a. Blutdruck und Puls überwacht werden. Zudem erhält man Hilfestellungen für eine gesunde Lebensweise. Die App soll helfen, Spätfolgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall zu vermeiden. Faktoren wie Blutdruck, Herzfrequenz, LDL-Cholesterin, Gewicht und Langzeitblutzucker können demnach ganz einfach erfasst werden. Nutzer*innen können mögliche Risikofaktoren durch eine tagesaktuelle Darstellung jederzeit im Blick behalten. Darüber hinaus können sie in der HerzFit-App persönliche Ziele definieren, um sich zu motivieren. Zudem enthält die App praktische und fachlich fundierte Tipps zu gesunder Ernährung, Rauchstopp, Stressbewältigung und mehr Bewegung. In Form von Texten, Videos und Podcasts versorgt die App Nutzer*innen mit vielen Informationen rund um das Thema Herzgesundheit.



(Bild: Deutsche Herzstiftung)

Das aus Mitteln des Gesundheitsministeriums geförderte Projekt „DigiMed Bayern – Pilotprojekt zur P4-Medizin in Bayern“ hat die HerzFit-App gemeinsam mit der Deutschen Herzstiftung und der Deutschen Hochdruckliga entwickelt.

Die **HerzFit-App** ist kostenfrei im Apple Store (für iPhone) oder im Google Play Store (Android) für das Smartphone verfügbar. Informationen zur HerzFit-App und ihrer Funktionsweise sind unter www.herzstiftung.de/herzfit-app abrufbar.

Neue Website zum Thema Long COVID



(Bild: BZgA)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat eine neue Website zum Thema „Long COVID“ veröffentlicht. Die neue Website www.longcovid-info.de informiert verständlich zum Thema Long COVID und weist den Weg zu hilfreichen weiteren Beratungs- und Unterstützungsangeboten. Long COVID ist eine neue Erkrankung und daher noch mit Unsicherheiten bei Diagnose und Therapie verbunden. Umso wichtiger ist es, Betroffene und Angehörige verlässlich und stets aktuell zu informieren. Auch zum Thema Long COVID bei Kindern sowie Long COVID im Kontext Arbeit, Beruf und Rehabilitation bietet die Website Informationen.

Online-Vortragsreihe für Fachkräfte in Schulen und Kita zur psych. Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

Expertinnen und Experten der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie haben zusammen mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung eine Vortragsreihe entwickelt. Die Vortragsreihe unterstützt Fachkräfte in der Schule und der Kita im Umgang mit psychisch belasteten Kindern und Jugendlichen. Sie erfahren, wie die Resilienz gestärkt werden kann, wer anfällig für eine psychische Belastung ist und wie diese erkannt werden kann. Ergänzt wird die Vortragsreihe mit begleitenden Interviews und Informationsmaterial. Die Videos und Materialien sind [hier](#) abrufbar.

Organspende-Kampagne des Bayerischen Staatsministeriums

Organspende kann Leben retten. Jedes Jahr sterben in Deutschland mehrere hundert Menschen, weil sie kein passendes Spenderorgan bekommen. Das liegt auch daran, dass noch zu wenig Menschen einen Organspendeausweis in der Tasche haben. Eine neue Kampagne des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege soll darüber aufklären, warum Organspende wichtig ist und wie sie funktioniert.

Die Zahl der Organspender in Bayern ist im vergangenen Jahr gesunken – und zwar von 131 im Jahr 2020 auf 110 im Jahr 2021. Im ersten Quartal 2022 gab es in Bayern nur 25 postmortale Organspender. Im gleichen Zeitraum des Vorjahres waren es 35. Derzeit warten rund 1.100 Menschen auf ein Spenderorgan.



(Bild: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege)

Ziel der Kampagne ist es, mit reichweitenstarken Testimonials Aufmerksamkeit in den Sozialen Netzwerken für die Organspende zu erreichen. Unterschiedliche Influencer, auch für Senioren, erstellen Inhalte, die ihre Follower zum Nachdenken über das Thema Organspende anregen sollen. Zusätzlich werden Videos mit den Influencern erstellt, die auf den Social-Media-Kanälen des Bayerischen Gesundheitsministeriums zu finden sind. Zudem wird es Interviews mit Schauspieler Jürgen Vogel und dem Fußballer Ivan Klasnić zusammen mit Markus Kavka geben. Die neue Kampagne setzt vorangegangene Kampagnen mit YouTube-Stars und Kabarettisten fort.

Weitere Informationen zur Kampagne „Du Entscheidest! Organspende? Deine Wahl.“ sind zu finden unter www.du-entscheidest.bayern.

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.

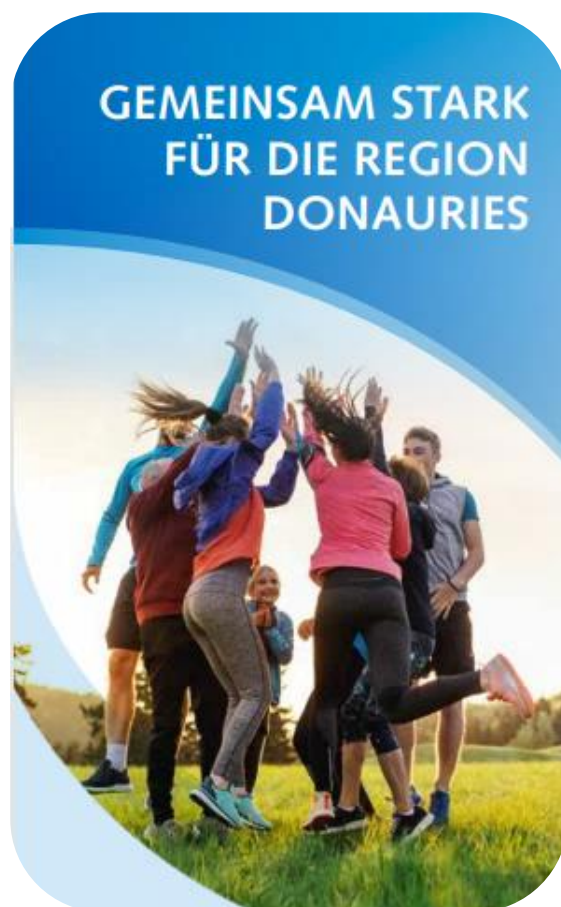
Kontakt

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

