

Hausnotruf

- 24 Stunden einsatzbereite Notrufzentrale
- Hilfevermittlung an 365 Tagen
- Persönliche Beratung und Bereitstellung des Hausnotrufgerätes

Lassen Sie sich beraten, denn Sicherheit beruhigt!

Tel.: 0761 29622-0
www.hausnotrufdienst.de

Eisenbahnstr. 52 · 79098 Freiburg

HAUSNOTRUF-DIENST GmbH



24h Betreuung in Ihrem Zuhause



Schönbergstr. 5 79115 Freiburg www.pflegeservice24h.de
0761/ 4799633 info@pflegeservice24h.de

Informationsabende im St. Josefskrankenhaus



Dienstag, 13. Januar 2015 · 17:30 Uhr

Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, Besichtigung des Entbindungsbereichs

Dienstag, 20. Januar 2015 · 17:30 Uhr
Das gesunde Neugeborene

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – keine Gebühren.

St. Josefskrankenhaus
Sautierstraße 1
D-79104 Freiburg

Telefon 0761 2711-1
www.rkk-klinikum.de
info@rkk-klinikum.de

MEHR BEWEGLICHKEIT ERREICHEN

MIT EINEM GRUNDKURS KINAESTHETICS ZUR UNTERSTÜTZUNG PFLEGENDER ANGEHÖRIGER

Ein Angebot der Pflegekasse bei der BARMER GEK Freiburg in Zusammenarbeit mit der Kinaesthetics-Trainerin Maria Angela Mark-Löffler und dem RKK Klinikum

KURSBEGINN
Dienstag, 13.01.2015

UHRZEIT
16:30 bis 20:00 Uhr

WEITERE KURSTERMINE
20.01., 27.01., 10.02., 24.02. und 03.03.2015

ANMELDUNG
Maria Angela Mark-Löffler
Mobil 0160 97250441
angela.loeffler@rkk-klinikum.de

REFERENTIN
Maria Angela Mark-Löffler,
Kinaesthetics-Trainerin

ORT
RKK Klinikum –
Loretto-Krankenhaus
Mercystraße 6–14
79100 Freiburg



BARMER GEK

Guter Vorsatz: Rücken stärken



Ein gesunder Rücken ist kein Zufall. Er kann trainiert werden.

Zu den guten Vorsätzen im neuen Jahr gehört auch, sich mehr zu bewegen, um Rückenschmerzen zu vermeiden. Sport und Bewegung beugen Verspannungen und Schmerzen vor und tragen dazu bei, dass sich bestehende Beschwerden bessern. Es gilt also, im neuen Jahr dem chronischen Bewegungsmangel den Kampf anzusagen. Wer künftig Fahrstühle und Rolltreppen meidet und stattdessen die Treppe nutzt sowie Strecken unter zwei Kilometern zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigt, hat schon viel für sich getan. (fwb)

Wer weiß, was bei einem Notfall zu tun ist? Damit die Mitarbeiter von Reha Süd sich diese Frage nicht stellen müssen, frischen sie ihr Wissen jährlich immer wieder auf. Da ein lebensbedrohlicher Zustand nicht zum Alltag gehört, ist es wichtig, immer auf dem neuesten Stand zu bleiben, damit die Patienten im Notfall in guten Händen sind. In einem von dem Malteser Hilfsdienst durchgeführten Training lernen die Mitarbeiter alles von Anfang an. Beginnend mit dem Absetzen des Notrufs bis hin zur Herzdruckmassage, Mund-zu-Mund-Beatmung und notfalls auch das Einsetzen eines Defibrillators. Die Reanimationsversuche konnten an Dummy geübt werden. Nun ist das Reha-Süd-Team auf dem aktuellen Stand und fit für den Ernstfall. (fwb)

Wenn es ernst wird...

Regelmäßiges Reanimationstraining bei Reha Süd



Die Mitarbeiter von „Reha Süd“ absolvieren regelmäßig ein Reanimationstraining. FOTO: ZVG

Professionell rauchfrei

Möchten Sie gerne mit dem Rauchen aufhören? Eine von den Krankenkassen anerkannte Maßnahme zur Tabakentwöhnung ist das Rauchfrei-Programm der IFT-Gesundheitsförderung und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (www.rauchfrei-programm.de). Im Universitäts-Herzzentrum (UHZ) in Bad Krozingen wird am Dienstag, 13. Januar um 19 Uhr eine Infoveranstaltung angeboten. Der Kompaktkurs zu Raucherentwöhnung findet an folgenden Dienstag-Terminen statt: 20.1., 27.1 und 3.2. 2015 jeweils von 18 Uhr bis 21 Uhr. Die Kosten von 250 Euro werden bei vollständiger Teilnahme von den gesetzlichen Krankenkassen teilerstattet. Nähere Informationen und Anmeldung unter Telefon: 076 33/4 02-53 00.

Umgang mit Schmerzen

Online-Training für Menschen mit chronischen Schmerzen an der Uni Freiburg

In einer großen Studie erforscht die Universität Freiburg seit Oktober, wie ein Online-Training Menschen mit chronischen Schmerzen dabei unterstützen kann, mit bewährten Methoden ihre Lebensqualität zu steigern und Schmerzen langfristig zu reduzieren. Das Training besteht aus sieben Lektionen, die jeweils in 60 bis 90 Minuten vom eigenen PC aus durchgeführt werden können. Noch können sich interessierte Personen für eine Teilnahme anmelden.

17 Prozent der Deutschen haben chronische Schmerzen. Wenn der Schmerz einen Menschen ständig begleitet, wenn die Lebensqualität darunter leidet und kein Ausweg in Sicht ist, dann verzweifeln viele Menschen, ziehen sich zurück und alles dreht sich nur noch um den Schmerz.

Die Abteilung für Rehabilitationspsychologie und Psychotherapie sowie die Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie der Universität Freiburg erforscht in Kooperation mit dem Interdisziplinären Schmerzzentrum des Universitätsklinikums Freiburg sowie der Universität Erlangen-Nürnberg und der Universität Lüneburg, wie sich ein speziell für diese Problematik entwickeltes Online-Training auf das Erleben des Schmerzes und die Lebensqualität auswirkt. Teilnehmen können Menschen, die über 18 Jahre alt sind und seit mehr als sechs Monaten unter ständigen oder immer wiederkehrenden



Online-Training zu einem anderen Umgang mit chronischen Schmerzen: Die Teilnehmer einer Studie lernen, worauf es ankommt. FOTO: ZVG

Schmerzen leiden, die nicht tumorbedingt sind.

Ein typischer Kandidat für die Studie wäre eine Person, die sich aufgrund ihrer Schmerzen in vielen Lebensbereichen eingeschränkt fühlt. Das Online-Training basiert auf der Akzeptanz- und Commitment-Therapie: „Das Ziel des Trainings ist zu lernen, wie man mit Schmerzen, unangenehmen Gedanken und Gefühlen umgeht“, erläutert Jiayi Lin. Gemeinsam mit PD Dr. Harald Baumeister leitet die Psychologin die Studie.

Positive Rückmeldungen

Jede der sieben abwechslungsreichen Lektionen können die Teilnehmer für sich zu Hause durchführen. Sie bestehen aus Videos, Audiodateien, Texten, Übungen und „Hausaufgaben“, beispielsweise zum Thema Achtsamkeit. So erlernen und trainieren Teilnehmer bewährte Strategien, die sie selbst-

ständig anwenden können um sich langfristig besser zu fühlen. Ein „SMS-Coach“ mit motivierenden Impuls-SMS kann auf Wunsch aktiviert werden. „Die bisherigen Ergebnisse vergleichbarer Studien in anderen Ländern zeigen: Die Online-Trainings zu verschiedenen Gesundheitsbereichen sind häufig genauso wirksam wie eine Therapie, in der man sich gegenüber sitzt“, bekräftigt Jiayi Lin. Die Rückmeldungen der bisherigen Teilnehmer sind positiv: Die Probanden zwischen Mitte 20 und über 60 Jahren profitieren von dem Training und fühlen sich verstanden. Auch wenn die Schmerzen nicht einfach verschwinden, führt ein veränderter Umgang damit zu einer verbesserten Lebensqualität. **Sigrid Hofmaier**

GesundheitsTraining.Online, Infos über die Studie und Anmeldung unter www.geton-training.de/chronische-Schmerzen.php.

Preis für Gesundheitsförderung

Die Universität Freiburg erhält das Prädikat „Corporate Health Company“ 2014

Nachhaltig gesund, nachhaltig erfolgreich: Die Albert-Ludwigs-Universität ist für ihr vorbildliches Gesundheitsmanagement als „Corporate Health Company“ 2014 ausgezeichnet worden. Das Prädikat basiert auf einer eintägigen Besichtigung, bei der unabhängige Gutachterinnen und Gutachter Kriterien rund um die Qualität und Effektivität des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) überprüften. Der Bericht verzeichnet: „Die Albert-Ludwigs-Universität Freiburg übernimmt eine Vorbildfunktion für das aktive Gesundheitsmanagement an deutschen Hochschulen. Das Gesundheitsmanagement gründet sich auf einen offiziellen Rektorsratsbeschluss in 2012 und trägt dazu bei, exzellente Rahmenbedingungen für Höchstleistungen in Forschung und Lehre zu setzen.“ Die

BGM-Koordinatorin Birte Janson und Betriebsarzt Dr. Jürgen Pietsch von der Universität haben die Begutachtung betreut.

Die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gehört zu einem Führungsziel der Universität, die mit einem breiten und ganzheitlichen Konzept überzeugte: Dazu gehören der Arbeitskreis BGM, das Eingliederungsmanagement und viele Gesundheitsförderungsangebote wie der „PausenExpress“, bei dem Trainerinnen und Trainer einmal die Woche verschiedene Abteilungen besuchen und mit den Mitarbeitern Übungen machen.

Die Albert-Ludwigs-Universität Freiburg erreicht in allen Hochschulrankings Spitzenplätze. Forschung, Lehre und Weiterbildung wurden in Bundeswettbewerben prämiert. Mehr als 24.000 Studierende aus

über 100 Nationen sind in 188 Studiengängen eingeschrieben. Etwa 5.000 Lehrkräfte sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Verwaltung engagieren sich - und erleben, dass Familienfreundlichkeit, Gleichstellung und Umweltschutz hier ernst genommen werden.

Beratungen sind ebenfalls ein fester Teil des Freiburger BGM, mit dem die Universität punktet. Der Corporate Health Award ist der führende Wettbewerb zum nachhaltigen betrieblichen Gesundheitsmanagement im deutschsprachigen Raum. Jährlich zeichnen das Handelsblatt, der TÜV SÜD und das EuPD Research Sustainable Management die Unternehmen mit den besten betrieblichen Gesundheitskonzepten aus. Schirmherr ist das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie. (fwb)

Ich will zu Hause leben!



HausNotruf

»Wenn ich Hilfe brauche, drücke ich einfach auf den Knopf meines Funksenders. Die DRK-Zentrale leitet im Notfall sofort die richtige Hilfe ein.

Im Haushalt und beim Einkaufen stehen mir die **Mobilien Sozialen Dienste** zur Seite. Ich füh' mich einfach sicherer so.«

Ihre Ansprechpartnerin
Verena Sumser

☎ (07 61) 8 85 08-682

www.drk-freiburg.de