

Herzlich willkommen

bei der

Selbsthilfegruppe „Rund ums Herz“ Rhein-Sieg

Wir

wollen durch Gespräche gegenseitigen Erfahrungsaustausch halten und durch gemeinsame Aktivitäten zur Förderung der Herzgesundheit beitragen.

Wir

informieren unter anderem in Vorträgen über medizinische Möglichkeiten zur Behandlung von Herzerkrankungen

Wir

wollen hilfreich sein Wege aufzuzeigen, ob und inwieweit Ihnen eine Selbsthilfegruppe behilflich sein kann, über Ängste und Befürchtungen zu sprechen

Wir

wollen auch helfen, vielleicht neue Freundschaften in einem Kreis zu schließen, in dem man sich anerkannt und verstanden fühlt.

Wir

wollen es mit Ihnen versuchen, versuchen Sie es auch einfach mal mit uns

Ihre

Selbsthilfegruppe „Rund ums Herz“

Gruppentermine 2012

jeweils 1. Donnerstag *) des Monats ab 18.30 Uhr

am	Thema	Referent	Treffpunkt
05.01.2012	Was tun im Notfall? HL-Wiederbelebung	DRK, Holger Hammer	Gesundheitszentrum Apotheke Dr. Hardt Sankt Augustin OT Mülldorf Bonnerstr. 81 Am Lindenhof 2
02.02.2012	Entspannung bei Koronarer Herzkrankheit	Monika Kebbekus	Gesundheits- Zentrum
01.03.2012	Kardiologen- Gespräch	Dr. Rabahieh Dr. Schmidt N. Esser Dr. Bitzen	Gesundheits- Zentrum
05.04.2012	Ist Mediterrane Küche im Alter empfehlenswert ?	Barbara Hilche Oecotroph.	Gesundheits- zentrum
03.05.2012	Motivation des Hospizvereins, Sterbe- und Trauerbegleitung	Andrea Henseler	Gesundheits- Zentrum
14.06.2012 *) verlegt wg. Fronleichnam	Kardiologen- Gespräch	Dr. Rabahieh Dr. Schmidt N. Esser Dr. A. Bitzen	Gesundheits- Zentrum
05.07.2012	Gerinnungs- Selbstmanagement- für eine höhere Lebensqualität	Cornelia Hagen	Gesundheits- Zentrum
02.08.2012	Gesprächskreis für Trauernde, Trost durch.. Unterstützung.	Elisabeth Bäsch	Gesundheits- zentrum
06.09.2012	Kardiologen- Gespräch	Dr. Rabahieh Dr. Schmidt N. Esser Dr. A. Bitzen	Gesundheits- Zentrum
04.10.2012	Ein Herz für Opfer	Helen Bonert vom „Weissen Ring“	Gesundheits- Zentrum
08.11.2012 *) verl. wegen Allerheiligen	Notarzt, Wie sieht dessen Alltag aus ?	Notarzt NN	Gesundheits Zentrum
06.12.2012	Kardiologen- Gespräch	Dr. Rabahieh Dr. Schmidt N. Esser Dr. A. Bitzen	Gesundheits- Zentrum

*) bitte Anwesenheit beachten !!

Unsere Ziele:

Wir wollen Ihnen helfen, gesund zu bleiben oder wenn Sie krank sind, mit Ihrer Krankheit besser fertig zu werden.

Die

Deutsche Herzstiftung e.V.

ist mit der Selbsthilfegruppe „Rund ums Herz“ partnerschaftlich verbunden und sie kämpft für eine bessere Versorgung der Herzpatienten, insbesondere bei Herzinfarkt. Und die **Alarmzeichen** eines **Herzinfarktes** sollten Sie in jedem Falle kennen:

- ◆ schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer, Oberbauch ausstrahlen
- ◆ starkes Engegefühl, heftiger Druck, Brennen im Brustkorb, Atemnot,
- ◆ zusätzlich: Übelkeit, Brechreiz, Angst,
- ◆ Schwächegefühl (auch ohne Schmerz) evtl. Bewusstlosigkeit,
- ◆ blasse fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß,
- ◆ nächtliches Erwachen mit Schmerzen im Brustkorb ist ein besonderes Alarmzeichen,
- ◆ bei Frauen sind Atemnot, Übelkeit, Schmerzen im Oberbauch, Brechreiz und Erbrechen häufiger als bei Männern alleinige Alarmzeichen,
- ◆ wenn Brustschmerzen bei minimaler Belastung oder in Ruhe auftreten, muss genau so schnell wie beim Herzinfarkt gehandelt werden, nämlich dann **sofort NOTRUF 112**

Deutsche Herzstiftung e.V.
Vogtstrasse 50
60322 Frankfurt am Main.

Wollen Sie Mitglied der Deutschen Herzstiftung werden, so sprechen Sie den Gruppenleiter an.
Mit 36,00 EURO Mitgliedsbeitrag pro Jahr können Sie die wertvolle Arbeit der Deutschen Herzstiftung e.V unterstützen.