

### Zeit der neuen Möglichkeiten?

Wer hat sie nicht schon mal verflucht - die Waschmaschine, die Heizung oder den PC - die Technik, wenn sie versagt? Die Hilfen, die unser Leben so viel bequemer und angenehmer machen sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Und doch fanden damals, bei der Einführung dieser "Technik" unsere Großeltern und Eltern den Umgang zunächst befremdlich und gewöhnungsbedürftig. So geht es heute vielen von uns mit dem Angebot moderner digitaler Unterstützung in in den eigenen vier Wänden. **Wir fremdeln, obwohl bewährte Hilfsmittel in Kombination mit moderner Technik im Alter ein langes Leben im eigenen Zuhause ermöglichen können.** Das persönliche Wohnumfeld lässt nach und nach an den neuen Lebensabschnitt anpassen. Treppen- und Badewannenlifter oder Sessel mit Aufstehhilfe unterstützen die Mobilität. Wenn nachts die Orientierung fehlt, kann ein Nachtlicht mit Bewegungssensor oder ein Funk-Taster beim Gang in Bad oder Küche Verletzungen oder gar Stürze vermeiden.

Eine Sensormatte vor dem Bett oder der Haustür leitet ein Signal an die Pflegeperson weiter, sodass orientierungslose Personen vor Gefährdungen geschützt werden können. Eine Abschaltautomatik ermöglicht gefahrlose Nutzung von Herd und Bügeleisen auch bei Vergesslichkeit. Uhren mit Vibrations- oder Tonsignal erinnern an die Einnahmezeiten von Medikamenten und ein Hausnotrufsystem organisiert auf Knopfdruck Hilfe in Notfallsituationen. Außerdem können intelligente Messgeräte Werte direkt an Ärztinnen und Ärzte oder Pflegefachkräfte übermitteln.

Der Gesundheitskiosk möchte dazu einladen, sich mit dieser Thematik auseinanderzusetzen. **Dafür ist am 16. März ein besonderer Themenabend geplant.**

### Vorschau auf die nächsten Themenabende

#### **16. März, 18.00-19.30** **"Assistenztechnik für mehr Gesundheit u. Lebensqualität zu Hause"**

mit Frauke Wiegräbe, TH OWL und Sebastian Ziemba FA Mitschke, Gütersloh. *Wie moderne technische Unterstützung ein langes Leben im eigenen Zuhause ermöglicht*

#### **23. März, 17.00 Uhr** **Frühlingskino: Info auf der Rückseite**

#### **20. April 18.00-19.30** **Lungenerkrankung COPD**

mit Sandra Siegert, Atmungstherapeutin Klinikum Lippe

#### **11. Mai, 18.00-19.30** **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht** mit Cornelia Lefarth u. Emma Smoljanow

*Alle Veranstaltungen mit Diskussion und Fragerunde. Anmeldung telefonisch unter 05261 700 9369 oder per E-Mail: [hallo@gesundheitskiosk-hoerstmar.de](mailto:hallo@gesundheitskiosk-hoerstmar.de)*

# Der GESUNDHEITSKIOSK informiert:

## Einladung zum Frühlingskino in Hörstmar: am 23.03.23 um 17.00 Uhr

Nach der Premiere mit Didi Hallervordens "Honig im Kopf" in der Vorweihnachtszeit, zeigen wir im Dorfgemeinschaftshaus am 23.03. die Tragikomödie **"Das beste kommt zum Schluss"** mit den bekannten Protagonisten Morgan Freeman und Jack Nicholson in den Hauptrollen.

Zum Inhalt: zwei völlig gegensätzlichen Männer im vorgerückten Alter lernen sich im Krankenhaus kennen und beschließen vor dem "Tod nochmal richtig zu leben".

Was den beiden dabei passiert und zu welchen Erkenntnissen sie kommen schauen wir uns bei einem gemütlichen Kinoabend an.

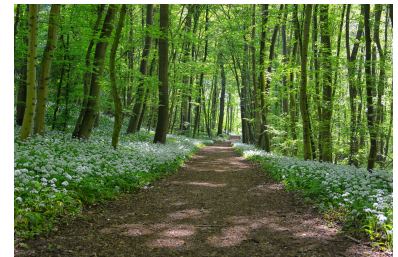


## Neues Angebot: Sprechstunde der Parkinson-Nurse

Im Juni 22 informierte die Parkinson Nurse des Klinikums Carola Riesenberg mit ihrer Kollegin Dorothe Möller im Gesundheitskiosk zur Parkinson-Erkrankung. **Jetzt gibt es ein neues Angebot der Neurologischen Abteilung in Lemgo:** Seit März 23 können sich Betroffene und Angehörige (auch außerhalb eines Klinikaufenthaltes) direkt von Frau Riesenberg informieren und beraten lassen.

**Das Angebot beinhaltet u.a.:** Allgemeine Fragen zu Morbus Parkinson, Fragen zum Umgang mit der Erkrankung, pflegerische Themen, Themen der Alltagsgestaltung und Organisation, Hilfsmittelfragen, sozialmed. Fragestellungen, Fragen zu neu aufgetretenen Problemen im Rahmen der Erkrankung u.v.m. Die Parkinson-Nurse ist eine speziell ausgebildete Krankenschwester, die sich um die spezifischen Belange der Unterstützung und Versorgung von Parkinson-Patient\*innen kümmert. Ziel ist es durch spezialisierte Betreuung und Beratung von Parkinson-Patient\*innen und Angehörigen Bei Beratungswunsch und zur erreichen Sie Carola Riesenberg unter:  
Telefon 05261/26-6120  
Mail: [Carola.Riesenberg@klinikum-lippe.de](mailto:Carola.Riesenberg@klinikum-lippe.de)

## Bald ist Bärlauchzeit...



### Rezept für ein Pesto:

- 200 g Bärlauch
- 25 g Pinienkerne
- 25 g Parmesan
- 1 Teelöffel Salz
- 150-250 ml Olivenöl

Bärlauch waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne leicht hellbraun anrösten. Parmesan fein reiben. Pinienkerne in die Küchenmaschine geben und fein hacken. Die restlichen Zutaten dazugeben und zu einer sämigen Masse mixen. Das Pesto hält sich im Kühlschrank mindestens zwei Wochen. Guten Appetit! ☺

## Über den Gesundheitskiosk

Der Gesundheitskiosk Hörstmar ist ein Projekt der Alten Hansestadt Lemgo in Kooperation mit Diakonie ambulanz und dem Klinikum Lippe.  
Am Sportplatz 7  
32657 Lemgo

Tel.: 0 52 61 / 7009369

E-Mail:  
[gesundheitskiosk-lemgo@t-online.de](mailto:gesundheitskiosk-lemgo@t-online.de)

[www.gesundheitskiosk-hoerstmar.de](http://www.gesundheitskiosk-hoerstmar.de)

### **Sprechzeiten:**

Montag und Mittwoch  
14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Freitag

9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete unter Beteiligung des Landes Nordrhein-Westfalen.



Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen



Hörstmar

Stadt Lemgo  
Kreis Lippe



Gesundheitskiosk Lemgo-Hörstmar  
Am Sportplatz 7, 32657 Lemgo